ガンになったことがない

粘土のビルディング

げんじあきら

目次

あんたは長生きする

〇あんたは長生きする

多くのガン細胞を抱えていた

〇手の甲が爬虫類のようになって

〇段ボールに寝て

細胞はやられる

〇生活習慣病

〇重力にやられる

〇紫外線にやられる

〇酸素にやられる

粘土のシステム

〇粘土のビルディング

〇粘土のシステムの完成

壊す

〇壊しやすく計算された細胞

〇細胞にへばりついたもの

〇見逃さないように消去する

〇免疫の一部

再生

〇再生プログラム

〇ゲノムに聞いてみたいこと

〇再生で聞いてみたいこと

〇再生の限度
再生ミス

〇ゲノムの再生ミス

〇ガン細胞を免疫が消す

〇免疫寛容

〇２度のヒドイ生活にあてはめてみる

〇ガンも病気だが
ガンに至らないシナリオ

〇ガンに至らない生活

〇交感神経支配時間が少なくなった

〇横になる時間が圧倒的に多くなった

〇眠れなくて困ることがなくなった

〇自分で調理ができるようになった

〇海の近くで魚を食べて暮らした

〇私は質素になった

〇１年３６０日はシャワーを浴びる

〇風邪をひかなくなった

〇肩がこらなくなった

〇身体は温かくなった

〇健康診断でバツがなくなった
健康感

〇昨日の私

〇重力と戦う

〇重力対抗力

〇休息を多くする

〇免疫力を衰えさせない

〇栄養失調もガンになる

〇肥満もガンになる

〇周辺からウイルス細菌を減らす

〇腸管の免疫

〇身体に侵入したウイルス細菌
ガンを小さくするシナリオ

〇フツウに暮らせばガンにならない

〇自己責任

〇ガンになる喫水

〇ガンになる喫水を越えた

〇粘土のシステムの内側に返す

〇温泉で生活する

〇米や小麦粉や肉は少なくする

〇粘土のシステムの内側にできない
ガンになったことがない

〇ガンになったことがない

あんたは長生きする

○あんたは長生きする

「あんたは長生きする」

ずっと、母親に言われ続けてきた。

しかし、今２０１１年だが最近不安である。

母親が、口が利けない状態になったからかもしれない。

私は、風邪をひいたこともないし、肩もこったこともないし、腰が痛くなったこともない。ここ15年とか20年だ。生意気にも『風邪をひいたことがない』や『肩がこったことがない』を書かせていただいている。

私は、ガンについて、恐怖があるわけではない。ガンにならないという自信があるわけではない。

ただ、私は、ガンになったことがない。これは、確かだ。お医者に、あなたはガン患者だと言われたことがない。私は、自分は、以前、ガンを持っていたことは間違いないと思っている。

ガンは、生活習慣病だから、以前の生活習慣を考えると、私は、ガンを持っていたと思う。

ガンは、誰にでも、毎日発生するから、以前ガンを持っていたという言い方はおかしい。以前多くのガン細胞を持っていたという方が、適当だろう。

治療が必要なガン細胞の塊を、ガンと言うことにする。

この書の中では、そうする。

私は、以前ガン細胞をたくさん持っていたことは確実である。それは、自信を持って言える。そして、今は、私は、ガン細胞を、多く持ってはいない。

私は、ガン細胞ができても、ガン細胞を、ゼロにできている。今はである。

こういう、私の、現在の考えは、人の健康にとって、欠かせないものだと思う。私にしか伝わらないことであっても、かまわない。

もし、将来、私が、健康を害して、ガンになったりして、自分のことを思い悩んだりしても、多分、私が、今から書こうとしている書を読めば、健康を取り戻す方向へのグッドアイデアが浮かぶ。

私が、将来も、健康を害さないことはあり得ない。人だから、それは、時間の問題である。
そしたら、今、私は、私が健康を害した時に、健康を取り戻すことにプラスになることを、書いておこう。
ひょっとして、私だけではなくて、幾人かの人にも、参考になるかもしれない。

多くのガン細胞を抱えていた

〇手の甲が爬虫類のようになって

私が、多くのガン細胞を抱えていたに違いないと思うのは、私の手の甲が、爬虫類のようになったことがあるからだ。爬虫類ではわからない。蛇のような模様ができたことだ。今から考えると、皮膚のターンオーバーが鈍くなっていたのだろうと思う。

私は、５キロくらい痩せたことも気になっていた。親しい人は、豊臣秀吉のようだと言っていた。

私は、保育園の園長をやっていた。保育園など、いままでの人生に無関係だった。人は、どこでどうなるかわからない。

私は、研究者だし商品開発者だった。

朝７時30分から、送りに来たお母さんの顔を見て、子ども達１人１人の様子を見て、９時に研究室に出勤した。私は、カッコいいスポーツジャージーに、エプロンをして過した。終日である。

11時になると、私は保育園に急いで、０歳児のごはんを見て、順番に食べはじめる子ども達のごはんを見ていた。

保育士の悩みも多くて、毎日のように、聞き役をやった。

保育園は、お昼寝というものがある。保育士もやっと休憩になる。研究室では、お昼ごはんを終えている。

私は、お昼ごはんを食べたのか食べないのか、自分で把握していなかった。毎日のように、子どもに何かある。ちょっと来てくれが頻繁である。

私は、私のお昼のお弁当を準備してくれていた担当の社員に、すごく感謝していた。

私は、お昼を食べたかどうかは、社員食堂に行けばわかった。お弁当が１つ残っていれば、私は、今日は、お昼ごはんを食べていないことだ。

私の生物時計のお昼ごはんバージョンは、全く、機能しなくなっていた。お腹が空くとか、そういうものではない。誰かと、何かを話していることが、ほとんどだった。

多分、２日に１回は、お昼ごはんを食べていなかったと思う。それでも、食事の準備をしてくれる女性社員に、感謝していた。
朝は、５時頃起きて、コーヒーとパンとマーガリンで、そのまま、駅の始発に急いだ。
夜は、翌日になって帰ってくるのだ。風呂が３分で晩ごはんが５分になる。すぐ寝ないと、始発の時間になる。睡眠時間は３時間だ。フランスの昔の英雄のようだ。
実際、その頃は、信じていた。修業を積めば、睡眠時間を減らせるかもしれない。
バッカじゃないか。
今は、ホントに、バカじゃないかと思う。
残念だ。
１日に10分でごはんを食べていた。朝昼晩である。お昼は、２日に１度は食べてなかっただろう。
身体は、徐々に冷たくなってきたように思った。朝など、電車の暖房が効かないことが常に不満だった。
当時の私は次のようだ。
１日10分しかごはんを食べる時間を割かなかった。
睡眠時間は３時間だ。
身体が冷たかった。
手の甲が爬虫類のような模様になっていた。
５キロくらい痩せた。
風邪が流行れば風邪ひきさんになった。
メンドーで風呂に入ることも少なかった。
自分でも自分の身体が臭かった。
缶コーヒーを10本以上飲んでいた。
タバコをまだ吸っていた。
元気に自信過剰だった。
よろいが厚かったが気がついてきていた。
多分、私の身体は、ガン細胞に溢れていた。

〇段ボールに寝て

もっと以前に、今から考えると、ガン細胞に溢れていた時代があったと思っている。

１年に30日くらい会社の床で段ボールで眠っていた。

仕事は時間の関数だと思っていた。

３日連続徹夜も平気だった。

眠らなかった。

晩ごはんを食べないこともあった。

自分は頭がいいと思っていた。

自分にできないことは何もないと思っていた。

身体が冷たいと思っていた。

時々会社の近くの銭湯に行った。

痩せていた。

自宅に帰ると18時間くらい眠っていた。

通常日は眠ったのかどうかよくわからない。

タバコの量が多かった。

多分、私の身体は、ガン細胞に溢れていた。

会社の床に段ボールで眠らない時は、最終の電車でタクシーに並んだ。毎日である。私は子どもに言われたものだ。

「お父さんまた来てね」

ものすごいショックだった。

段ボールに眠るのを止めた。最終の電車に乗るのも止めた。

「お父さんまた来てね」がなかったならば、私は、ずっと続けていただろう。

私は、病院のベッドで、「何もやってやれなかった」と、後悔のことばを残しただろう。

しばらくは、私は、フツウになった。

ここがすごいミソだったと思っている。

すごい数のガン細胞を抱えていただろうに、フツウの生活に返したら、私のガン細胞は、フツウの数にまで少なくなったのだろう。

もし、「お父さんまた来てね」がなかったならば、そのまま、崖から墜ちていた。
私は、いまから考えると、この２度の常軌を逸する仕事ぶりというか生活で、命が繋がっていることに、すごく感謝をしている。特に、前の話しは３年であるが、後に記したことは７年くらい続いた。私のプライドを賭けてやった。戦った。何と戦ったのか、いまではよくわからない。
痕跡だけが、誰にもわからないが、大きく残っている。
私の身体と引き換えた。
通常、このような状況が続けば、人は、ガンに侵されて死んでしまうと、私は、今は思っている。したがって、２度のすごい生活を生き抜けたことに、感謝している。

細胞はやられる

〇生活習慣病

私が、この２度のすごい生活の時期に、多くのガン細胞を抱えていたと言い切れることが、大事だ。

あれだけの不良な生活である。ガンではなくて、他の病気で、ベッドの上で「何もしてやれなかった」と後悔の言葉を言っていたかもしれない。

確かに、可能性があるが、しかし、この生活は、やはり、ガンだろうと思う。

ガンとは、起こるべくして起こるものであって、地球で地上で生きていれば、ガンよ近づくなと言ってもムダである。

地球で地上に生きることは、膨大な重力に押しつぶされる。太陽から有害な紫外線が常に入り込む。毒である酸素の中で生きなければならない。

どう考えても、命を残すことは難しい。すべては、私の身体の60兆個ある細胞を攻撃されるのだ。

ガンよ近づくなと言ってもムダならば、どうすればよいのだろう。

今の私は、少なくとも、ガン細胞はフツウなのだろう。身体が腐ったような臭いはしない。２度のヒドイ生活の時期は、手が爬虫類のようだったし、電車で倒れたこともあった。

ガンは、地球で地上で生きることでは、どうにもならないことだ。ガンは、細胞を攻撃されたことだ。以前の私と今の私を較べるならば、それは、生活習慣しかない。

多分、２度のヒドイ生活は、地球で地上で生きる生き物が、細胞を潰されて、早くに土に戻される生き方だ。そういう生活習慣だ。

今の私の生活は、地球で地上で生きる生き物が、細胞を潰されにくく、そして、潰されても、細胞を回復しやすい生き方、生活習慣なのだろう。方向性として、言い切れる。

たまたまガンという名前がついているが、ガンとは、こういうものなのだろう。つまり、地球で地上で生きる生き物が、細胞を壊されてしまうリスク

と、どう対処するかのことだ。対処できなかったら、ガンという病気になる。
本当は、病気がガンなのだが、地球で地上で生きる生き物が、どうしても壊されてしまう細胞を、いかにして、守るのかという大きなシナリオが大事なのだ。ガンは、そのシナリオに失敗した時に起こってしまう病気の話しだ。
おかしなことに、病気だけが有名になっている。シナリオに名前はない。
私の、２度のヒドイ生活の時期は、このシナリオを崩していたことは、間違いない。
ガンに至らないシナリオやガンを壊すシナリオを、この書中で、私なりに、書くつもりである。今は、まだアイデアが拡散している。

〇重力にやられる

細胞を守らないと、私は、生き残れない。しかし、ちょっと考えてみても、１メートル上から電球を落としたら割れるのだ。たった50センチでも電球を割るチカラがあるのだ。私の心臓から出る血液の圧力は、１２４だ。今は１２４だ。２度のすごい生活の時は、96とか１０２だった。上の血圧だ。下の血圧ではない。すごい低血圧だ。再検査を何度も受けるように言われたが、１度も再検査をしたことがない。私はスポーツ心臓だから血圧が低くて当たり前だと、平気で言っていた。
今は、バッカじゃないかと思う。
なんでも、自分の都合のよい方向でしか物事を考えないのだ。命が繋がったことがおかしい。
そんな話しではない。
心臓から１２４の圧力で出ている血液を、頭脳に向けて上昇させないといけない。心臓と頭の重力差がある。たった30センチくらいだが、すごい距離だ。頭脳では、90は必要なのだ。90ないと、頭脳のすべての細胞に、血液が行き渡らない。血液が行き渡らないと、頭脳の中のミトコンドリアが酸欠になる。頭脳の細胞のミトコンドリアが酸欠になると、私は、クラクラする。
こんな重力である。目に見えないから大事に思わない。しかし、細胞を潰す

ことでは、最大の敵だろう。このことは、私より、私の遺伝子の方が詳しい。
人は、お母さんの子宮で、羊水の中で10カ月暮らす。自分が辿ってきた最初の遺伝子の状態から、急速進化をして、現在の遺伝子の状態にまで、旅をする。この10カ月の間に、たった１つであっても、細胞が潰されるようなことがあっては困る。だから、重力がない、羊水の中にいるのだ。水中では重力がゼロではないが１／６だ。計算しているのだろう。細胞が潰されない重力だ。
私の遺伝子も重力に詳しいが、深海の生き物の遺伝子も、重力に詳しい。深海で生きることは、おもしろくないかもしれない。環境に変化が少ないから、楽しくないかもしれない。子宮と似ている。しかし、重力がないだけ、細胞を潰されることがない。調べていないが、深海に生きるシーラカンスや深海鮫などが長生きであることは、想像できる。長生きでなかったら、浅瀬にきて環境がいろいろ変わる方が楽しいだろう。エサも多い。

〇紫外線にやられる

生き物が、地球で地上で生きることは、ある種の覚悟が必要である。太陽の光は、すごいものだ。微生物などのナノの生き物は、紫外線で死んでしまう。太陽に殺されるのだ。単細胞だと危ないから、多細胞になって、人間のように、60兆個もの細胞の塊になっている。微生物と私の60兆個の細胞の大きさは、あまり変わらない。微生物が、太陽にやられるのだから、私の細胞も、多細胞にはなっているが、太陽にやられるだろう。
特に、皮膚細胞などは、バンバン破壊されるに違いない。皮膚細胞は、破壊されても、下から出てくるので問題はないのだが、破壊されるより破壊されない方が好ましい。あたりまえのことだ。
だから、胎児は、10カ月を子宮で過す。紫外線を防ぐ。計算されているだろう。紫外線が子宮や羊水を通過しにくいようにだ。カミサマがいるとしか考えられない。
深海の生き物も同じである。
紫外線は、深海まで及ばない。

深海の生き物の遺伝子は、天秤にかけたのだろう。
進化して少しは紫外線に強くなるか、紫外線が全く届かない所に住むか。深海の生き物の遺伝子は、後者を選択した。
人間は、欲張りだ。牛だって象だって馬だって豹だって同じだが、少し細胞の集まりがしっかりするまで、深海のようなところで過して、紫外線にも、ある程度耐えられるようになって、子宮から出てくる。なぜだ。地球の地上は、おもしろい。

○酸素にやられる

生き物と何十億年も共生しているミトコンドリアは、好気性のウイルスである。酸素がなければ生きられない。フツウは、酸素は、微生物を死滅させる。紫外線と同じように、単細胞だとヤバイ。ミトコンドリアは、細胞に侵入するしか生きられないのだが、多細胞の生き物には、ミトコンドリアは好都合だった。細胞にとって危険な酸素を、ミトコンドリアが食べてくれるからだ。
私も、60兆個の細胞の塊なのだが、酸素が好きなミトコンドリアが弱ると、私は、酸素にやられる。
私は必要ないのだが、ミトコンドリアは、自分が必要だから、私に血液循環なるシステムをつくらせて、60兆個の細胞の隅々にまで棲んでいるミトコンドリアに、赤血球を通じて、酸素を供給するように仕向けた。私の遺伝子は、共生しているミトコンドリアのために進化していることが多い。
しかし、もしミトコンドリアがいなければ、地球で地上では生きてはいけないのだから、それも仕方がないだろう。
胎児は、10カ月子宮にいるが、酸素に触れることはない。胎児もミトコンドリアと共生しているから、酸素をお母さんから送ってもらわないと生きられない。ミトコンドリアが生きられない。
あかちゃんは、生まれて、自分で呼吸することで、肺が酸素を得て、血液に酸素を潜り込ませて、60兆の細胞の隅々にまで、酸素を送る。
もし、このミトコンドリアのシステムがうまくいかなくなったら、金属でさえも酸化させて壊してしまうチカラに、なすすべはない。

ミトコンドリアが酸素を消費する時、エネルギーが発生して、私の体温は高くなるのだが、キレイに、完全消費というわけにはいかない。酸素の完全消費だ。仕方なく、私の遺伝子は、完全消費されない活性酸素を、消し去る仕組みを整えている。問題はない。

問題はないのだが、問題があるケースに至る場合もある。

活性酸素を消し去る仕組みに異常が発生したら、私は、アッと言う間に、酸化してしまう。つまり、老化して朽ちることだ。鉄が錆びて朽ちるのと同じである。

ミトコンドリアの酸素消費のシステムのことを心配しても仕方がない。私の身体は、それをカバーできるようになっている。

それよりも、地球の地上は、酸素に溢れているわけだから、酸素に触れないで暮らすことなど難しい。私の60兆の細胞は、常に、酸素のリスクの中にいる。環境に何も変化がなければ、微妙なリスクの天秤は崩れないのだが。

深海の生き物は、その微妙な天秤さえも嫌って、酸素と触れることのない深海で生きている。もちろん、ミトコンドリアも共生しているわけだから、酸素を供給しなければならない。調べてはいないが、細胞中のミトコンドリアは少ないだろう。多くの熱を出す必要がない。しかし、ミトコンドリアが共生しているのだから、海中から酸素を得て、ミトコンドリアに運ばないといけない。少なくてもいいと言われたとしても。

深海の生き物は、酸素に、自分の細胞を壊されるリスクを極力少なくしようとしている。地表で暮らすよりもだ。

深海で暮らすと、変化に乏しくておもしろくないだろう。しかし、酸素と触れないという安全性を確保できる。魚のフツウの寿命に較べたら、長生きできる。自分をあまり変化させる必要もない。

人は、やっぱり人である。短命でもいいからおもしろさを選んだのだろう。その究極の生き物だ。

粘土のシステム

〇粘土のビルディング

私が、２度のヒドイ生活をしていた時期は、体中にガンが溢れていたと言っているのは、上記の、重力によるものか、紫外線によるものか、酸素によるものか、他の理由によるものかで、私の60兆個の細胞が、大量に壊されていたと思っているからだ。

細胞は60兆もあるから、少しくらいいいではないかというものではない。

60兆の、その１つ１つに役割がある。たとえ手の皮膚細胞１つであっても、自分が、どこに位置して隣はどの細胞であるか、よく承知している。頭がいいのだ。だから、シマウマの皮膚が壊れたとしても、同じ模様で修復する。壊れたシマウマの皮膚細胞の１つ１つが、自分の存在を承知しているのだ。

もちろん、人間だって同じである。

細胞は壊されない方がよい。一つ一つに役割がある。60兆個といえども、１つの細胞には、替えがたい役割がある。

しかし、細胞は壊される。多分、１つや２つではない。数千億もの膨大な数が壊れる。毎日だ。そんなものを計測できる人などいない。私の細胞の数千億個は、毎日壊れてしまうのだ。それほど、重力や紫外線や酸素の破壊力は、すごい。

胎児が、子宮で羊水で暮らすことは、理由がある。深海の生き物が、深海でずっと暮らしたがるのも、理由がある。

私は、地球の地表で暮らすことを望んだわけではないが、人に生まれたら、そうなる。

もちろん、人だけではなくて、豹だって、同じだろう。同じ地表で生きている。

深海で、細胞を壊されない生き方をしている生き物に比べて、地球の地上で暮らす生き方は、粘土でビルディングをつくっているようなものだ。

毎日毎日ボロボロと崩れてくるので、毎日毎日、補修工事をしないとダメなのだ。私の身体を維持できない。ほっておくと、補修できないまま、次々に

壊れるという状況ができてしまう。これが、私の60兆個の細胞で出来上がっている身体の実態である。膨大な数の細胞が壊れて、その１つ１つに意味があって情報があるので、その情報伝達たるや、すごいものだ。自分は壊れるのだが、次に出てくる細胞のために、キチンと情報を伝える。粘土のビルディングなのだが、フツウではない。
私の人間的感覚で考えると、粘土のビルディングではなくて、鋼鉄のビルディングにすればいいではないかと思ってしまう。身体は、動かないといけないので、鋼鉄のビルディングなど、ふさわしくないのだろう。

○粘土のシステムの完成

私の身体は、粘土のビルディングのようなものだ。壊されやすいようにできている。それは仕方がない。私は動きやすくなっていることが１番だ。そうでなかったら、また深海に戻ればいい。
したがって、おかしなことだが、強力な、重力と紫外線と酸素の前には、なすすべがない。
選択の道は１つしかない。
私は、壊れても壊れても、同じように修復できるシステムを開発することだ。私ではなくて、私の遺伝子は、考えた。
私の遺伝子がすごいわけではない。豹の身体だって、粘土のビルディングだから、ずっと以前に、この粘土のシステムは、完成させたことになる。
もし、この粘土のシステムが完成しなかったならば、生き物は、また海に潜っただろう。
サバやマグロやアジやタイなどの魚は、骨のまま食べることができない。骨が硬いのだ。海でずっと暮らすのであれば、あれだけ硬い骨にする必要はない。彼らは、粘土のシステムが完成する前に、耐えきれずに、地表から海に潜ったのだろう。地表の自由さを味わったのだから、海中深くには戻らない。水面に近い所で暮らした。いまでも、そうしている。海中深い所よりは、おもしろい。しかも、水の中だから、重力の負担は圧倒的に少ない。サバに聞いてみないと、ホントのことはわからないが。
私は、粘土のシステムが完成しているのだと思う。まだ工事中かもしれない

し、永遠に工事中のような気もする。
重力に対抗するのだ。永遠になるだろう。地球とは、それほど大きい。なんでも、引っ張って潰してしまう。
粘土のシステムとは、常に自在にしているのだが、壊されても同じ状態にすぐに補修できることだ。
人が考えるシステムでは、こんなものを考える必要がない。したがって、こんなおかしなシステムはない。ビルは、壊れないようにつくるが、動くことなど考えもしない。人間が考えるシステムの常識を、はるかに超えている。それが粘土のシステムだ。
人が考えるシステムで、このようなものはない。人は、地表では、壊れないようにつくらないと、クレームになる。
もしスフインクスが動いていたら、もう、この世から消えていただろう。重力に粉々にされただろう。動くということは、それほど、構造的には弱い。壊されやすく補修しやすく身体をつくって、補修のシステムがノウハウになるシステムだ。
この粘土のシステムが完成して、地上の哺乳動物は、もう海に帰ることはなくなった。ながく地表で生きることができるようになった。
私は、重力や紫外線や酸素によって、壊されやすくできている。私は、山に登ることがスキだ。誰もいない３０００メートルを縦走していると、なんとも言えない至福の時間を過ごしている感覚になる。私は、夏でも長袖を着るし、サングラスをするし、帽子を欠かせない。３０００メートルでは、紫外線がすごい。多分、私の細胞は、５０００億個くらいは、紫外線にやれると思う。１日にだ。険しい道を10キロは歩く。重力にもやられる。５０００億個はやられるのではないかと思う。酸素にもやられる。
私は、３０００メートルの山を縦走していると、３日で、すごい数の細胞を失うのだと思う。それを惜しいとは思わない。３０００メートルの山を縦走していることは、新鮮ではなくなった細胞を、削ぎ落していることになる。粘土のシステムだ。粘土だから、ボロボロになって崩れる。
崩れるが、私の細胞の補修力がすごい。私は、１晩で、削ぎ落した細胞を、新しくつくってしまう。ボロボロになって崩れた粘土に、新しく土を練って、貼り付けていくのだ。昨日と同じ状態にはならないだろうが、ほぼ、完

壁に補修する。
私は、少し山に入れば、それだけで、元気が増す。身体が新鮮になるからだ。
自分を観察する限りは、私の粘土のシステムは、完璧ではないかと思う。
ここ 2 年くらい、私は、文を構成することに必死になっている。私の粘土のシステムが、新鮮ではなくなってきているのではないかと不安である。それでも、文をたくさん構成したい欲望には勝てないが。

壊す

〇壊しやすく計算された細胞

粘土のシステムなので、壊しやすくできている。簡単に壊れる。私の皮膚なんかは、いろいろ事情もあって、極端に薄くできている。電車で隣に立っている女性の冷たい紙袋に引っかかれただけでも、私の手の皮膚は壊れる。実にモロイ。簡単に壊れる。

壊れやすくできていることが、粘土のシステムの１つのポイントである。粘土はたくさんあるのだから、躊躇せずに、壊れた細胞は、消去しないといけない。

簡単に壊れるようになっているのだから、ホントに壊れている。たとえ、少し押しピンに刺さっただけでも、すごい数の細胞が壊れている。ましてや、３０００メートルの山を縦走したりすると、バンバンと細胞は紫外線に壊されていく。

私は、今は、通っていないが、スポーツジムに通っていた。スキーで右足をひねっていた。足で重りを押すパワーでは、右が極端に弱くなっていた。多分捻挫して、どこかの細胞が壊れていたのだ。

医者に看てもらわないままだった。こんなに左右でパワーが違うことに驚いた。スキーで転んだ時に、ボキッと音がした。今は、左右が同じくらいになっている。多分、右の筋肉が強化できて、筋肉がサポーターのようになって、右の足首の骨を守って、足首の骨が、自然治癒するのを待ったのだと思う。

間違いない。

スポーツジムに通ったのは、本来は、水泳にあった。身体をシャキッとしたかった。お尻がカッコいいと思っていたのに、デレデレになって、ヤバイと感じていた。

みんな、細胞が壊れていたのだ。右足の骨の細胞も壊れていて、筋肉も壊れていて、お尻の筋肉も壊れていた。粘土のシステムだ。

スポーツジムにしばらく通っていて、私の免疫力がアップしたというか、元

に戻ったのだと思う。
私は、たいした体重ではない。しかし、その頃は、最高の体重だった。４キロ少なくなった。
私の、粘土のシステムが、活気がなかったのだと思う。活気がないという意味は、本当は壊れているのだから、消去した方が好ましいのだが、見逃してしまうことを言っている。
当然だが、本来壊れている細胞を持っているのだから、体重は増える。
私は、自分で気づくくらいに圧倒的な差で、粘土のシステムが活性化するのを感じた。スポーツジムに行きはじめて、３カ月くらい経ってからだ。
今は、通っていない。不安だ。私の粘土のシステムの活気に不安がある。山にも出かけていない。
スポーツジムの効用に、様々のことが言われているが、私の体験では、粘土のシステムの活性化にあると思う。山に登るのも同じだ。活性化すると、壊れているのに見逃している細胞も、確実に消去できるので、体重は減る。もちろん、ミトコンドリアが必死に呼吸するので、エサである白色脂肪細胞は減ることになるのだが。
私は、今不安がある。文を構成したり、新しい商品を思いついたりすることに時間を割いている。山にも行かないし、スポーツジムにも通わなくなった。
しかし、体重がガンガンに増えたり、お尻がデレデレになったりしない。不安なのだが、実感として、粘土のシステムが不活性になっていることを感じていない。実感がないだけで、実は、粘土のシステムは、活気がないのだからとは、自分に言いきかせている。
時間を惜しまないで山に入れと言いきかせている。
おかしなものだ。『ガンになったことがない』を書いているのだ。粘土のシステムの活気に不安を抱きながら書いている。
粘土のシステムのポイントの１つは、壊れた細胞は、見逃さずに消去することだ。私が体感している。
私の身体の細胞が壊れることは、どうにもならない。壊れるようにできている。重力や紫外線や酸素など、細胞を壊すものは、地表にはある。最近は、放射能のことが心配だろう。地下鉄サリン事件などのような、おかしなこと

もあった。地球の地表には、私の細胞を壊しやすい状況がつくられている。
私の身体は、粘土のシステムだ。わざわざ、細胞を壊すチカラを計算して、容易に、細胞が壊れるように、細胞を設計している。カミサマにしかできないだろう。もっと壊れるようにつくったら、３日で命がなくなる。もっと長く壊れなかったら、コンクリートのように、折れてしまうだろう。身体は壊れるものだ。折れたらまずい。
カミサマにしかできないと思ってしまう。

〇細胞にへばりついたもの

粘土のシステムでは、細胞が、重力や紫外線や酸素によって、壊されやすくできている。計算されている。だから、計算に入っていなかったであろう放射能などは、気になる。
細胞が壊されるのではないが、細胞が使い道がなくなる状態になってしまうことは、他にもあって、細胞が壊れることと同じように、計算されている。
私は、『風邪をひいたことがない』を書かせてもらった。
風邪ひきさんは、風邪ウイルスに対処できないと考えて間違いない。私は、風邪をひいたことがないのだから、風邪ウイルスへの対処ができていると思う。
細胞にへばりついたもので、もっともやっかいで多いのは、この風邪ウイルスだろう。呼吸器官から侵入して、呼吸器官に嗜好性がある。増殖して、有害な毒素出す。
ウイルスだから、細胞に寄生する。寄生された細胞は、使い道がなくなったというより、消去してしまいたい細胞である。積極的に探して風邪ウイルスともども、消してしまいたい。そしたら、風邪は発症しない。
風邪と同じように、ウイルスで、私の細胞に侵入したがっているものがいる。みんなそれぞれ、細胞嗜好性がある。
細菌も、有毒な細菌がたくさんいる。昔は、人が命を落とすことに、有毒な細菌が多かった。現在では、地球上から、猛毒を発する細菌は、実験用を除いて、姿を消していることが多い。
しかし、結核菌のように、私の細胞に寄生するかもしれない菌もある。ホン

トは、使い道がない細胞なのだが。使い道がないというより、あったら困る細胞である。
常在菌が細胞に侵入しても、困ることになる。常在菌が好気性ならば、ミトコンドリアと酸素を取り合いするからだ。もしミトコンドリアが負ければ、私が負けることに等しい。私の体温は、気温に近づこうとする。
細胞にへばりついたウイルスや細菌も、重力や紫外線や酸素にによって壊された細胞と同じように、消し去ってしまいたい細胞なのだ。

○見逃さないように消去する

粘土のシステムでは、細胞は、壊しやすくできている。多分、60日くらいで、ゼンブの細胞が壊せるように、計算されている。カミサマに聞かないとわからない。
ウイルスや細菌の侵入で、使いものにならなくなった細胞も、計算されている。だいたい、この程度がフツウだろうと、私の遺伝子とカミサマは、相談しているかもしれない。
だから、とんでもないことが起こって、相談した限度を越えると、私は、細菌やウイルスにまみれて死んでしまうか、私は、ものすごい強力な紫外線を浴びて、今日１日さえ生きられない。
粘土のシステムとは、こうなっている。あまりにも壊れる部分が多ければ。修復が不可能になる。
通常は、私は、毎日、私の粘土のシステムは、壊れる限度内で、できるだけたくさんの細胞を壊して、そして、見逃さないで、消去している。
見逃さないで消去することは、すごく大事である。
多分、私は、細胞に少しの傷があっても、壊せるのではないかと思っているが、自信過剰かもしれない。しかも、私は、少しの傷があっても壊してしまっている細胞を、見逃さないで、消去していると思う。これも、自信過剰かもしれない。
今は、『ガンになったことがない』を書けるのだから、少しの自信過剰も許してもらえるかもしれない。地球の重力は、生き物に永遠など与えない。いつか、私も健康に関する文を構成できなくなる。

私が３０００メートルの山を縦走すると、紫外線と重力で、１兆個くらいの細胞が壊れるだろう。たまたま３０００メートルなので、風邪ウイルスもいないし、細菌もいない。私の細胞にへばりつくものはいないのだろうが、それにしても、１兆個くらいの細胞は壊れる。遺伝子に聞いてみないと、はっきりしたことはわからないが、私の感じ方は、そうだ。
私は、その膨大な壊れた細胞を、見逃さないで消去できる。今は、３０００メートルの山を縦走していないので、はっきりわからない。しばらく前までは、壊れた膨大な細胞を見逃さないで消去していたに違いない。
私は、山に入ると、普段チョコレートなど食べないのだが、頻繁に食べる。50分歩いて10分休憩するのだが、休憩の時間に、チョコレートを必ず食べる。さきイカを食べる。あまり高度の高くない山に行くと、私は、体重が重くなってしまう。
３０００メートルの山を縦走すると、私は、多分、大きく体重を減らすが、結果的に、私の粘土のシステムは、新鮮になる。
この見逃さずに消去する作業は、フツウは、免疫の仕事になる。
これはすごいことだ。
私にはわからない。
紫外線で壊れた細胞であることを、どうやって見つけるのだろう。しかも、60兆個はあるのだ。世界１のスーパーコンピューターのようだ。
私にはわからないが、多分、調べてはマークを付けるのではないかと思う。その、60兆もの細胞を調べて、壊すマークを付けていくことそのものが、想像を絶する作業だ。
粘土のシステムは、バンバン壊すこともすごいが、壊した細胞にマークを付けるのもすごい。間違えると困る。
そして、マークを付けた細胞を、見逃さずに消去していく作業もすごい。
間違えたら、私が私でなくなる。
粘土のシステムは、すごい大きなリスクを負っている。失敗したらとんでもないことになる。人の思考では、橋は、壊れないようにつくる。ジャンジャン壊れるような橋など、つくらない。すぐに修復などできない。

〇免疫の一部

私の粘土のシステムは完璧だと思う。

特に、壊れることを前提に粘土でつくられているので、壊すことと、確実に、不要な細胞を消去することが、重要なポイントになる。

一般的に、粘土のシステムで、壊れた細胞や不要な細胞を発見して消去する作業を、免疫と言う。

免疫という言葉は、たとえば、侵入しようとする私以外のものも、防ごうとする機能も含まれて使われるので、もっと広範囲になる。

花粉症やぜんそくや食物アレルギーなどのように、私の粘土のシステムの防衛をしている部分もある。

ここでの粘土のシステムの壊れた細胞や不要細胞の消去は、防御ではなくて、これがなかったら、粘土のシステムは成立しない機能なのだ。

この免疫の一部が働かなかったら、私は、１日にして、細胞が臭ってしまう。粘土のシステムは、一挙に古くなって、朽ちてしまう。壊れているのに消せないからだ。

鹿を狩って食料にするのだが、ほっておくと、端から細菌に侵されて腐ってしまう。乾燥肉にしたり、スモークしたり、塩漬にしたり、缶詰にしたり、いろいろである。

この粘土のシステムでは、端から腐ることを前提にしている。そして、腐った部分を検索して、切り取ってしまう。そういうシステムなのだ。もちろん、腐って消去した肉の部分は、新しい鹿の肉をつくるのだ。

こうして、考えとしては、永遠に、すぐに食べられる鹿の肉となる。考え上である。

私の粘土のシステムは、こういう都合のよいものだ。

不要な細胞を、見逃さずに消去する免疫の一部は、私の粘土のシステムの中心の機能をなすものだ。もし、この機能が衰えたならば、私の、腐っている細胞の半分を、消せずに、積み残してしまうだろう。これが、積もり積もって、私の粘土のシステムは、ゴミ箱のようになる。

私は、歩くことさえやっとの状態になってしまう。

これを老化と言うのだろう。

再生

〇再生プログラム

私の粘土のシステムは、私の細胞が、重力や紫外線や酸素や放射能などに壊されたり、細菌やウイルスに侵入されて、使いものにならなくなったならば、消去しないといけない細胞を消去する。壊れてなくなることが前提になっているシステムだ。
これだけでは困る。壊れて消去したら、すぐに、新しい、同じ細胞をつくらないといけない。
全く同じものだ。
手を包丁で切ったのに、足の親指の細胞を持ってきては困る。肺の細胞に侵入した鳥インフルエンザウイルスを、細胞もろとも消去したのだが、右耳の細胞を肺に持ってきては困る。
遺伝子はゲノムは、このためにある。
ゲノムは、ダメ細胞を消去するに匹敵する、私の粘土のシステムの中心をなすものだ。消去したら、消去した細胞と、全く同じ細胞を、すべてを記憶しているゲノムから再生する。ゲノムは、その設計図とシナリオを持っている。再生の仕方がわからないと、設計図だけがあってもどうにもならない。
私が、生意気にも、『風邪をひいたことがない』『肩がこったことがない』を書かせていただいているのも、いま、『ガンになったことがない』を書いているのも、すべて、私のゲノムが優秀だからだ。優秀という言い方は適当ではない。ゲノムに、優秀ではないゲノムはない。すべて、完璧なのだ。
遺伝子ゲノムがやっていることは、人の頭脳では、常識の外にあることだ。
人は、壊れたら再生が難しいしコストがかかると思ってしまう。メンテナンスというのは、再生ではない。メンテナンスである。補修である。
自動車を買っても、壊れにくい自動車を買う。そして、車検の時に費用がかからない自動車を買う。
「壊れやすくしてあります」
「すぐ修理しやすくしてあります」

こんな自動車は誰も買わない。
しかし、私の身体は、こうなっているのだ。バンパーが傷ついたら、自動的にバンパーが傷ついたことを発見して、バンパーを再生するのだ。
人は、まず、傷つかないことを考える。傷を発見できないからだ。そして、補修も難しい。
地震対策の設計で、耐震と免震があるが、通常は、耐震設計の方が考え易い。大きな地震があっても、びくともしないことだ。私の細胞が、少々の紫外線を受けても、ビクともしないことだ。
免震は、地震を吸収することだ。揺れにビクともしないわけではない。私の細胞が、大きな紫外線を受けたとしても、吸収してしまうシステムを持つことだ。
しかし、耐震にしろ免震にしろ、壊れるシステムの話しであって、再生の話しではない。
人の思考には、私の細胞の粘土のシステムのような、自動再生のシステムの考えがない。もし、毎日風速50メートルの風が１時間吹くのだったら、人は、風速が高くなったら、自動的に防風壁を高くして、風が止んだら、防風壁を低くするシステムを考えるし、実行するだろう。難しくはない。
私の細胞にとっては、毎日ではなくて、常に50メートルの風が吹いていて、絶えず７・０くらいの地震があって、細胞が壊される恐れがある環境なのだろう。
私の細胞の遺伝子ゲノムは、自動再生のシステムを開発するしか、生き延びることができなかったのだろう。
もしイヤだったら、深海へ帰るしかない。
この自動再生のプログラムは、素晴らしいものだ。
これはもう、カミサマがいるとしか考えられない。それか、ゲノムの頭の良さに感心するしかない。
ピラミッドは壊れるのだが、色もあせてくるのだが、自動再生になっていれば、新品とはいかないが、まだ、ピカピカだろう。いままで、人の頭脳は、自動再生を考えたことはあるのだろうが、誰も実行したことがない。だから金や銀の価値が高い。
人は、ずっと、ゲノムのアタマの良さに、追いつけないかもしれない。

○ゲノムに聞いてみたいこと

私は、ゲノムに聞いてみたいことがある。

すべての人のあかちゃんは、出生後８カ月くらいから歯が生えてくる。理にかなっている。

あなたは、ゲノムのどこにカレンダーを持っているのか、カレンダーの日めくりをどうしているのか。

もし出生後８カ月になったならば、誰に知らせているのか。多分、ゲノムの仲間だろうが、誰なのか。歯をつかさどるゲノム仲間だろう。そして、その歯をつかさどるゲノム仲間は、どうするのか。

すべての人のあかちゃんが、下の歯二本を同時に生えさせるのは、どういうわけなのか、誰が実行しているのか。

奥歯の歯が生えるのを遅くしてあるのはなぜなのか、奥歯が生えたら、フツウのごはんにしろというサインのつもりなのか。

人の大人は、あかちゃんのことがよくわからないから、勝手に解釈して、時々、おかしなことをする。

離乳食なることばもおかしいが、あかちゃんが食べることに、解釈したりする。

おっぱい以外のあかちゃんが食べる最初の食事を離乳食と言っているが、これが、出生後４カ月が適当だと、少し前まで言っていた。大人が言っていた。しかし、少し前に、やっぱり、５か月にしようと言いはじめた。

ホントのことを知っているのは、多分、ゲノムのあなたしかいない。

どうして、出生後８カ月に、歯が生えてくるように仕組んでいるのか。

多分、５０００年後のあかちゃんも、出生後８カ月で歯が生えてくるだろう。これを変化させることなど、難しい。

多分、ゲノムのあなたは、言うだろう。

「出生後８カ月で歯が生えると生き残る確率が高かったからだ」

今は、世界中にあかちゃんが散らばって、今ゲノムが言っているようなことは適切ではない。地球にあかちゃんが、10万人くらいの時代だったらわかるが。

そのころ、あなたは何を考えて、何をしたのだ。

すべての人のあかちゃんの歯が生えるのを、出生後８カ月としてプログラム化した背景を聞きたい。そのプログラムはどこにあるのか。
豹に、『豹は人よりガンにならない』を書いてみたい豹がいたとしたら、私と同じように、豹のゲノムに、いろいろ聞いてみたいだろう。豹は残念だ。『豹は人よりガンにならない』を書こうと思う豹が現れない。
もし、『豹は人よりガンにならない』を書こうと思う豹が現れたら、人は、その豹を抹殺する。
もう、地球上では、豹だけではない。人の存在を、少しでも脅かす生き物が生きることは、難しい。人を脅すのではなく、やさしく共存するしかない。
「豹は、脊柱が地球に平行にあるから、重力によって壊される細胞が、人に較べて少ない」
もし、『豹は人よりガンにならない』を書いた豹がいたとしたら、こう書くだろう。
人は、これを、人への対抗だと見てしまうだろう。人は、もう難しい。
たまたま、どうしてすべての人のあかちゃんの歯が、出生後８カ月に生えてくるようになっているのか、これ１つだけを取り上げた。
しかし、私がゲノムに聞いてみたいことは、数多くある。私は、カミサマがいるのではないかと思ってしまうくらいに、不思議なことが、たくさんある。

○再生で聞いてみたいこと

私の粘土のシステムについても、さっぱりわからない。
この粘土のシステムは、どこにシナリオがあるのか、シナリオなどないのか。プログラムになっているのか。ゲノムが持っているのか。
再生だけに限ってみても、聞きたいことがたくさんある。私は、答えてくれないだろうから、カミサマと言うしかなくなっている。結果は、事実なのだ。すべての人のあかちゃんの歯は、８か月ごろから生えはじめる。
ゲノムが、消去した細胞を再生するメカニズムは、明かされてきている。もう10年先には、更に精度の高い、ゲノムによる細胞再生のメカニズムが、明らかになるだろう。

「１日にどれくらいの数をこなしているのか」
「どの状況の時に再生プログラムを動かしているのか」
「消去した細胞を正確に覚えないといけないがどうしているのか」
「シッポの細胞を間違えて持ってくることがないがどうしてだ」
こんなことを聞きはじまたら、ゲノムは怒りはじめる。
「あなたの個人的興味に付き合っているヒマがない」
「私は『ガンになったことがない』を書いている」
「そんなことはあなたの個人的な興味だろう」
私は、それでも、ゲノムが怒っても、どうしても聞いてみたい。
「あんたは長生きする」
おふくろがいつも言っていた。今は、妹が、いつもおふくろが言っていたと言う。１年に１回しか会わないが、会うと必ず言う。
おふくろの言うとおりかもしれないが、私は、私なりに、少しは、どうして私が長生きをするのか、明らかにしたいのだ。
『私はガンになったことがない』は、私が長生きする重要なポイントだと思っている。そして、ゲノムによる、消去した細胞の再生が、その中でも、重要なポイントを握っていると考えている。
「あなたは、どういう状況だと再生のプログラムを動かすのか」
私は、副交感神経支配時に、ゲノムは、再生プログラムを動かしているのだと思っている。しかし、ひょっとすると、交感神経支配時には、再生プログラムは停止させているだけなのかもしれない。再生プログラムは、常に動いていることになる。
ひょっとして、免疫の細胞消去プログラムと、ゲノムの再生プログラムは、同時に動いているのかもしれない。
そもそもが、粘土のシステムである。
細胞が、重力や紫外線や酸素や放射能になどによって簡単に壊されることを是認している。細胞に、ウイルスや微生物が侵入して使いものにならなくなることも是認している。
「毎日どれくらいこなしているのか」
聞いてみたいのだ。
ものすごい数に決まっている。だから粘土なのだから。ボロボロと壊れるの

だ。塊で壊れることはない。塊で壊れる時は、交通事故だとか火傷だ。
「１日にどれくらいの数をこなしているのか」
「どの状況の時に再生プログラムを動かしているのか」
「消去した細胞を正確に覚えないといけないがどうしているのか」
「シッポの細胞を間違えて持ってくることがないがどうしてだ」
これらのことは、私の生き方に影響を及ぼす。
生き方というより生活の仕方だ。生活の習慣だ。
私は、自分なりの生活習慣を持っているし守っている。ゲノムに聞いたわけではない。多分、ゲノムは、こう言うだろうと思って生活している。
長く生きることが望みではない。しかし、長く生きないと、私は、やりたいことが多い。
昔は、若い頃は、短くてもいいからやりたいことをやっていたかった。今から考えると、命が短くてもいいからやりたかったことは、たいしたことではなかった。それはそうだ。生きた経験が少ない。何が自分にとって、ホントにすごいことなのか、わからない。
今は、長く生きていれば、それだけやりたいことができる。生きることに未練はないが、やりたいことをできるだけやっていたい。

○再生の限度

消去した細胞は、完璧に再生する。
私は、細胞が、重力か紫外線か酸素か放射能かその他のチカラによって、壊されるか、ウイルスか細菌が侵入された細胞を、壊して消去して再生する話しをしている。粘土のシステムの話しだ。
私は、幸いなことに、これまで生きてきて、この粘土のシステムの限界を越えることを、経験したことがない。特に、粘土のシステムの再生に、限度がある。
私の粘土のシステムは、粘土のシステムが消去したものは再生できるが、粘土のシステムが消去したものではない細胞は、再生できない。
多分、私の足の親指には、ゲノムのボスがいる。私の粘土のシステムは、この私の足の親指のゲノムのボスが見つけられなかったら、私の足の親指を再

生することができない。私の足の親指のゲノムのボスを、私の粘土のシステムが消去しても再生するが、消去していないのに、いきなりなくなれば、私の粘土のシステムは、何をしたらよいのかわからなくなる。
これが、私の粘土のシステムの限度だ。
私が、凍傷で足の親指を切断しなくてはならなかったら、私の粘土のシステムは、私の親指を再生することができない。
私は、幸いなことに、私の粘土のシステムの限度を越えることに遭遇したことがない。
もし私が凍傷になったとしても、ギリギリで細胞が生き残ったならば、私の粘土のシステムは、完璧に、凍傷になった、足の親指を再生する。
ギリギリという意味は、足の親指のミトコンドリアが、少しは生き残っていることだ。
私は、手にたくさんの傷がある。切り傷だ。子どもの頃、ナイフを常に持っていた。不良少年だったわけではない。竹を切ってきては水鉄砲をつくっていた。かまぼこの板を加工して、何かをつくっていた。左の親指が半分、だらりとしたことがある。竹を切っていて、ナイフの刃が滑った。ナイフの刃が滑ったのではなくて、私の手が滑った。
不思議なことに半分、だらりとなっていたのだが、１週間後には、フツウになった。今半分だらりとなった傷を見ている。親指の腹の方に、長い傷がある。
右手の薬指の第２関節は折れて曲がらなくなっていた。左の薬指もだ。曲がって真っ直ぐではないが、チカラは元に戻っている。ゼンゼン、チカラが入らなかった。
少し大きな壊れ方をすると、１日で再生というわけにはいかない。しかし、時間が経過すれば再生する。すごく頭がいい。私の薬指は、左右とも、折れていた。確実である。
折れているのに、なんとか、以前の薬指になるように、工夫するのだ。私が考えてやっているわけではない。多分、どこかの骨が、カバーしているに違いない。
私の左右の指の傷は、すべて、自動再生の限度の範囲内の出来事だった。
私は、私の細胞が、自動再生する限度を越えたことがない。病気で手術する

ということは、自動再生を犠牲にして、人工的に再生させることを意味する。したがって、再生の限度を越えることだ。
重要なポイントである。私は、指が折れているのに、自然治癒をした。医者にお願いすべきだった。もっと適切に、自然治癒を指導していただけただろう。
ただ。幸か不幸か、私は、自分の身体の細胞の自動再生を知った。
私の右手の薬指も左手の薬指も、曲がっているから、完璧に自動再生したものではないだろう。ゲノムに聞かないとわからない。ゲノムは、カッコウよりも、機能を選択するだろう。

再生ミス

〇ゲノムの再生ミス

「毎日どれくらいの細胞を再生しているのか」
私は、ゲノムに聞いてみたいのだ。相当な数だ。壊れて消去されることを前提にしている。私の細胞の粘土のシステムである。
「１兆個くらいが平均だ」
多分、こう答えるだろうと予想している。予想は予想だから当たらないかもしれない。ゲノムは、私が聞いても返事をしない。
困ることはない。たかだか１０００個くらいであれば、わざわざ、難しい、粘土のシステムなど創造しなくてもよい。ものすごい数には間違いがない。
マグロなどは、耐えきれずに、海に返った。私よりは、消して再生する細胞の数が、圧倒的に少ないだろう。水の中の、地表の１／６という重力は、ものすごいものがある。サメの血圧が20しかないことを考えればよい。20あれば、脊柱が地球と平行していることもあって、血液を循環させるのに、足りてしまう圧力なのだ。
重力は、これほどすごい。
マグロのゲノムに聞いてみなければわからないが、毎日再生処理する細胞の数は、私の数の１／１０００とか、そんなもんだろう。聞いていないからわからない。
私は、地表で暮らしていて、しかも、ほとんど地球に垂直にしている。地球に平行になるのは、夜寝る時だけだ。マグロよりは苛酷である。
「平均１兆個くらいだ」
私のゲノムが、こう答えると予想すると、心配になるのは、再生ミスだ。消去ミスは、次の消去の時にやればいいので、さして、問題はない。
ただ、何もない消去してはいけない細胞を消去してもらっては困る。
もし、消去システムと再生システムが繋がっていれば、消去ミスは、カバーされる可能性がある。
問題は、再生ミスである。

多分、スーパーコンピューターのようなスピードで再生しているのだろう。スーパーコンピューターと違うのは、モノが動くことだ。新しい細胞というモノが動く。私の頭では、想像ができない。
１兆個である。
どう考えても、ミスがないわけがない。
「ゲノムには、ミスなどという言葉がない」
多分、ゲノムは、こう答える。
そしたら、ゲノムはミスをしないが、私が、再生中に、急に、クマに出会って、驚いて、再生ミスを誘発することだってあるだろう。
「こんな売上ではリストラしかない」
上司に怒鳴られて、ゲノムに協力するどころの話しではなくなるくらいのことは、頻繁にある。
ゲノムにミスはないにしても、私の細胞は、多分、１０００個どころではなく、ひょっとしたら、ヒドイ日には、１００万個くらいの、ミスがあるかもしれない。ヒドイ日とは、リストラを言い渡された日だとか、いきなり、噛みつきサルに出会ったとかのことだ。あるいは、思ってみなかったのだが、前の車に突っ込んでしまったとか。いくらでもある。
こんな日は、細胞にとって、ヒドイ日だろう。ゲノムは、キチンとやっていると言うかもしれない。ゲノムの言葉にミスはないと言うかもしれない。
ゲノムはミスではないと言うかもしれないが、私の肺の細胞に、足の親指を再生することだってあるだろう。
ガン細胞とは、こういう細胞のことだ。
粘土のシステムは、完璧である。
しかし、現実には、私の生活習慣とのギャップが、完璧なシステムでありながら、起こってしまう。
今のところ、どうにもならない。
私が、たとえリストラを言い渡されたとしても、なんら動じない人にならない限り、粘土のシステムの再生ミスをなくすことは、難しいのではないかと思ってしまう。

○ガン細胞を免疫が消す

私の細胞の粘土のシステムは、重力と紫外線と酸素と放射能などから細胞を壊され、ウイルスや細菌が細胞に侵入して、使いものにならなくなった細胞を消去して、新しい新鮮な細胞を再生するシステムのことだ。

毎日、膨大な数の細胞が使いものにならなくなって、免疫によって、消去されている。同じものをゲノムは再生している。

私の60兆個の細胞は、１つ１つ意味があり役割があるので、１つといえども、キチンと消去して再生しないと、困る。

ところが、あまりにも、１日で再生する細胞の数が多いために、時には、リストラを言い渡された時に再生していた細胞もあるだろうし、再生が完璧ではなくなる可能性はある。時には、多分、肺の細胞に、足の親指の細胞が、間違って再生されることだってあるだろう。

これが、ガン細胞だ。

私は、この粘土のシステムの文を、修正しないといけない。

私の細胞の粘土のシステムは、重力と紫外線と酸素と放射能などから細胞を壊され、ウイルスや細菌が細胞に侵入して、そして再生ミスしたガン細胞という、使いものにならなくなった細胞を消去して、新しい新鮮な細胞を再生するシステムのことだ。

私の粘土のシステムは、細胞が、完璧に再生されないことも承知しているだろう。聞いていないからわからない。

私のガン細胞は、細胞が紫外線によって壊されるのと同レベルで起こっていることだろう。

「今日は再生ミスはありません」

私のゲノムが、こんなことを言うこともないだろう。再生ミスは、必ずある。

再生ミスも含めて、消去しやすいように構造されているのが、粘土のシステムだろう。

○免疫寛容

免疫寛容という状態がある。

胎児時代の私は、免疫寛容だった。免疫システムはあるが、働かないようにスイッチを切っていることだ。システムがないわけではない。私は、お母さんから生まれ出たら、すぐさま、免疫のシステムが動くようにしてある。
免疫のシステムというか、粘土のシステムだ。
私の胎児時代には、粘土のシステムが動いては困る。
私は、命になってから現時点の私になるまで、私の変遷をたどる。すごいながい旅だ。それを、ハイスピードカメラのように、高速で展開させる。
そんな時に、粘土のシステムが動いたのでは都合がワルイ。粘土のシステムは、私の細胞にとっては、難しい。
再生ミスも膨大にある。
私の胎児時代は、最も難しい、私の変遷の旅に集中している。それは、わたしの成長をも意味する。
粘土のシステムはストップしている。
私は、胎児の時代には、免疫寛容なので、再生することもないので、再生ミスもない。したがって、私は、胎児時代は、ガンにならない。
私のゲノムは、よく考えている。
胎児時代の、私の変遷を高速で進めることの難しさを、よくわかっている。
これからも、人は、子宮という酸素のない紫外線もない、羊水という水の中で、少ない重力で、胎児時代を過ごすだろう。
こうするしか、粘土のシステムを、停止することができない。
私の粘土のシステムは、重力や紫外線や酸素や放射能などによって、細胞が簡単に壊されるので、しかも、ウイルスや細菌が、細胞に侵入するので、ダメ細胞を、簡単に消去できるようにしているものだ。消去した細胞は、ゲノムが再生する。
私の粘土のシステムを停止させるには、重力もなく紫外線もなく酸素も放射能もなく、ウイルスや細菌もゼロ状態をつくる以外にはない。
それができているのが、胎児時代の子宮という場所である。完璧だろう。
地球では、免疫寛容にできる状態を保てる場所が、もう１つある。深海だ。
深海は、子宮の羊水の中と、ほぼ同じ環境である。重力は１／６だし、紫外線も来なければ酸素も恐くはない。
胎児の方が、酸素をお母さんからもらうだけ、安全性が高いのだろう。

しかし、深海の生き物は、自分を免疫寛容状態にしておくことが可能である。
生き残るだけのことを考えると、粘土のシステムは維持しているが使わないことが好ましい。再生ミスが多いからだ。もちろん再生ミスも免疫が消してくれるのだが、万が一ということもある。深海の生き物は、粘土のシステムは使わない。深海の生き物には、ガンというものが、ほぼない。
酸素の吸収の仕方が、胎児ほど完璧ではないので、時には、粘土のシステムを稼働してしまうこともあるのだろう。時々、ガンになった深海の生き物が見つかるようだ。しかし、例外だろう。
だから、深海の生き物は、変化しない。ずっと、昔のままだ。細胞に厳しくなければ進化しないのだろう。
免疫寛容というのは、すごいことだ。地球上では、ほぼ実現が不可能に近い。
免疫寛容であれば、ガンはあり得ない。
しかし、私は、自分を免疫寛容に保つ方法を知らない。たとえ知ったとしても、私は、自分を免疫寛容にすることを選択しない。おもしろくない。私は、おもしろくなければ、ながく生き残っても意味がない。
人のゲノムは、私と同じことを考えただろう。とにかく、ダメそうだったらジャンジャン消去して再生しろ。再生ミスを恐れるな。そしたら動けるからおもしろい。ながく生き残るには、おもしろいが１番だ。

○２度のヒドイ生活にあてはめてみる

私なりに、ガンを明らかにしてきた。
私が、『ガンになったことがない』と言っているのは、正確に言うと、私は、毎日ガン細胞ができているが、私の粘土のシステムが、毎日、発生したガン細胞を消去して再生している、ということになる。
もし、私の粘土のシステムが働かなかったら、私に発生したガン細胞は、毎日成長して、粘土のシステムでは、消し去ることが難しいくらいになる。お医者さんにお願いして、切り取ってもらうしかなくなる。
私が、『ガンになったことがない』と言っているのは、私のガン細胞を、私

は、成長させたことがない、と言っている。
大きなことは言えない。
明日ダメになるかもしれない。
自信がある。今の時間は自信がある。明日はわからない。
私の、過去の２度のヒドイ生活の時に、多分、私の身体は、ガン細胞に溢れていたと思っている。今は、そう思っている。当時は、自信過剰でどうしようもない。
バッカじゃないかと、自分で赤面したりする。
よく生き残れた。
２度目のヒドイ生活の方が、私の身体に、ガン細胞が溢れていたのだと思う。
深夜の０時30分頃帰ってきて、シャワーが５分で晩ごはんが５分で、少し話しをして、すぐに寝た。５時には起きて、パンとコーヒーとマーガリンのごはんを食べて、始発の電車に乗った。ほぼ、電車は空いていて眠っていた。毎朝出会う高校生の女子がいて、顔を見ることが楽しみだった。話したことはない。毎朝、決まって、20メートル離れた座席に、彼女は座った。
おかしなもので、このことが、辛い身体に、大きな励みになった。７時30分から働いて、お昼ごはんは、食べたか食べなかったか、よくわからなかった。22時頃会社を出た。帰宅する時間は０時30分だ。骨と皮になって、手は爬虫類のようになった。身体は、自分でもわかるくらいに臭かった。
私は、栄養失調だったのだと思う。お金がなくてごはんを食べなかったわけではない。ごはんを食べる時間がなかったのだ。１日の合計で、10分しか食べる時間がなかった。他人事のように言ってしまうことが、自信過剰でどうにもならない。
こんな生活が３年続いた。
私は、命令されてイヤイヤやっていたわけではない。
自分で手を挙げてやった。
ただ、今は、どうしてガンにならなかったのか、客観的に書こうと思っているだけだ。
私は、毎日、ものすごい数の細胞を壊していたと思う。
私は、ほぼ20時間くらい起きていたのだ。毎日だ。３年間だ。私の細胞に

とって、最も強敵なのは重力だ。私は、最後は、重力によって、滅ぼされる。母なる地球は、私を、地球の土に戻す。例外などない。命は、すべてこうなっている。
私は、今は、最低でも６時間、多くて８時間、ベッドに横になる。地球に平行になる。
20時間も地球に平行にならなかったら、私の細胞は、必要以上に重力に壊される。私の粘土のシステムは、壊れた細胞だけ再生するのだが、壊れている細胞が多いのだから、再生ミスも多い。
私は、多くのガン細胞を抱えていたことは、あたりまえでもあった。私の手が、爬虫類のようになって、ウロコになっていたのは、ターンオーバーが遅くなっていたからだ。
毎日昨日のダメ細胞を積み残して今日がはじまっていたからだ。
ガンは、私の免疫システムが、大きくて壊せなくなってしまったガン細胞だ。
よくそこまで達しなかったと、不思議に思う。
３年が限度だったのかもしれない。
１度目の私のヒドイ生活でも、私は、多くのガン細胞を抱えていたに違いない。
１年に30日くらい会社の床に段ボールで眠っていた。時々会社の近くの銭湯に行った。身体が冷たかった。タバコを吸っていて、量が多かった。
会社の床に段ボールで寝ない時は、最終の電車で、駅からタクシーに乗った。必ずである。
「お父さんまた来てね」まで続いた。
２度目のヒドイ生活のように、手が爬虫類のようになることはなかった。まだ若かった。
私は、肩こりさんだったし風邪ひきさんだった。
休みの日は、ずっと眠っていた。休みという日が待ち遠しかった。
私の身体は、ガン細胞に溢れていたと思う。
やはり、重力だと思う。
３日連続徹夜などが多かった。
私の身体は、粘土のシステムが働く間もなく、次々に、新しく壊れた細胞が

発生して、どうにもならなかっただろう。私は、痩せた。
私は、粘土のシステムのことを言っている。
私の粘土のシステムは、私が、粘土のシステムの働きをジャマしていれば、ガンになるんだと言っている。
私の２度のヒドイ生活は、明らかに、私の粘土のシステムをジャマしていた。
なんとか、生き延びた。

〇ガンも病気だが

昨日と同じ身体の状態を維持できていることを健康と言う。通常は、昨日と同じ自分が今日もあることは、考えられない。24才くらいから以降の、私の健康のことだ。
24才くらいからの私の身体は、毎日少しづつ、機能が減退し、身体が衰退していく。
あかちゃんの頃、毎日、身体が成長して機能が発達することとは、全く逆になる。
24才くらいを境にして、逆になる。
多分、生殖年齢を境にしている。
私のゲノムにとっては、生殖年齢がもっとも重要なのだ。人の遺伝子を後に繋げてくれである。
私は、私のゲノムの要請には応えている。
しかし、ゲノムは、私にしてくれていた、24才までの、生殖年齢に達するまでの、諸々の援護を、何もしなくなる。私を守らない。
「生殖年齢を越えたから後は自分で考えてくれ」
私のゲノムは、私が、24歳以降に生きることに、興味がない。何のシナリオも用意しない。
女子で子どもを産む年齢が下がっている。あたりまえである。栄養状態さえ良ければ、ゲノムは、そうする。それが、最大の興味だから。女子で子どもを産める年齢が上がっている。あたりまえである。栄養状態さえ良かったら、ゲノムは、そうする。

しかし、通常は、24才くらいを境にして、ゲノムは、私を守らない。
24才まで、身体が衰退しないわけではなかった。毎日衰退するのだが、一方で成長があった。細胞分裂していた。壊れてもいいのだ。再生するし、新しい細胞ができる。
24くらいから以降には、新しい細胞が提供されるわけではない。
私は、気がつくのが遅かった。それは残念だ。
私のゲノムは、私が24才くらいになるまでしか、私を守らないということに、気がつかなかった。
「生殖年齢に達したから後は自分で考えて生きてくれ」
はっきり言ってほしかった。
私は、勝手だったし自信過剰だった。
そのまま続くと思っていた。
私は、数えきれないくらいケガをした。スポーツをしていてケガもあったし、スキーでは何度も足首を痛めた。手は薬指が曲がっている。
医者に行ったことがない。自信過剰なのだ。
「人の身体は元に戻ろうとする」
確かにそうなのだと、今は思う。
それは。24才までの私のことだ。ゲノムが、何かあっても、元に戻そうとする。自然治癒力が旺盛なのだ。ゲノムがそうしている。なんとしても、私が、人の遺伝子を後に繋げて欲しいのだ。
私が残念に思うのは、そういう私の身体の勢いが、ずっと続くと思っていたことだ。もちろん、私の２度のヒドイ生活は、24才以降のことだ。
私は、生殖年齢を過ぎているので、自然治癒力が旺盛なわけではない。私のゲノムは、私をほっているのだ。私を、意図して衰退させることはないのだが、私をほっている。重力に衰退させられるから新しい細胞を追加しようなどとは考えない。そういううまいシナリオがない。
今は、いろいろなことに気がつく。
ゲノムがほっているのに、私は、２度のヒドイ生活を、よく生き延びた。
私だけではないだろう。自然治癒力の旺盛さは、そのまま続くのではないかと勘違いしてしまう。
勘違いだ。

私の２度のヒドイ生活は、完全に勘違いなのだ。
ガンにならなかったのが不思議である。
私の健康の概念は、昨日と同じ身体の状態を維持できていることだ。24才くらいから以降の健康の概念だ。
今は、私は、自分ではわからないが、昨日と同じ自分ではないだろう。毎日折れ線グラフは下降している。私の、昨日と同じ自分であるグラフだ。グラフが、上を向くことはない。
私は、時々山に登る。
帰ってきてしばらくは、歩き方も速くなって元気である。あたかも、健康の折れ線グラフが上を向いたかのように感じる。多分、単なる、筋肉の活性だけだろう。グラフが下降するのを止めることはできない。
病気とは、健康の逆だから、今日が昨日の自分ではない状態が大幅にやってくることだ。
肺に侵入した風邪ウイルスを、私の粘土のシステムが処理できなくて、風邪で寝込むことだ。
昨日の自分から大幅に落ち込んだから、これは健康ではなくて、病気なのだ。
私は、『風邪をひいたことがない』を書けるのだから、少なくとも、風邪ウイルスから、健康を崩したことはないのだろう。ここ15年の話しだ。
ガンは、どういう状態を言うのだろう。目に見えないが、ガン細胞を、私の粘土のシステムが働いても、間に合わなかったことだ。３日くらい連続徹夜をしていて、再生ミスの細胞が、消去できないくらいに、大きくなったものだ。
これは、ガンという病気である。
私は、もしそうだとしても、気がつかない。しばらくは、自覚症状がない。病気なのに気がつかない。
病気はいろいろあるが、病気が治らないと、ガンに至る可能性が大きくなる。
あまりにも風邪ウイルスに侵入されていると、呼吸器官の粘土のシステムが何度も何度も動くので、再生ミスも多くなる。通常は、再生ミスも消し去ってくれるのが粘土のシステムだが、風邪でせき込む時間がながければ、粘土

のシステムのジャマをすることになって、再生ミスをしたガン細胞を、消し去れなくて、大きくしてしまう。
ガンという病気は、病気の帰結という側面をも持っている。
こう考えると、私は、あの２度のヒドイ生活を、よく生き延びたと、感心してしまう。

ガンに至らないシナリオ

〇ガンに至らない生活

私は、今は、ガンに至らない生活をしているのではないかと思っている。べつに、ガンにならないように、注意して生きているわけではない。フツウに暮らしている。今はである。

ここ15年くらい『肩がこったことがない』し『風邪をひいたことがない』。そして、生意気にも『ガンになったことがない』を書かせていただいている。

昨日の私と今日の私が同じというのが、私の健康感だが、気がついていないが、多分、健康の折れ線グラフは下っている。昨日より今日の方が、身体は衰退しているし、機能は減退している。

しかし、私は、ここ15年くらい、寝込んだこともないし、薬局に駆けこんだこともないし、もちろん、病院に行ったことがない。

言い切れることは、健康の折れ線グラフは下ってはいるのだろうが、大幅に下ったことはない。つまり、私は、病気になったことがない。ここ15年以上だ。

過去の２度のヒドイ生活が、病気だったのかというと、多分、粘土のシステムの限界ギリギリだったのではないか。ただ、粘土のシステムの範囲内だったのだろう。

ヒドイ生活だったのだが。

今は、ホントのところは、ゲノムに聞かないとわからないが、私は、粘土のシステムの限界を越えている感覚はない。

私の先のことはわからない。

ガンは、生活習慣病だから、私が、現在どのように生活しているかを記しておくことは、将来、私が、病気になったりガンになったりしたら、役にたつだろう。

ガンに至らないシナリオのようになってくれればありがたい。書いてみなければわからない。

何から書いていいのかわからない。思いついたところから書くしかない。
私の２度のヒドイ生活とここ15年の生活をに対比してみて、以下のことが、多分、関係しているだろう。
○交感神経支配の時間が少なくなった
○横になる時間が圧倒的に多くなった
○私は自分で調理ができるようになった
○私は質素になった
○１年３６０日はシャワーを浴びる
○私は風邪をひかなくなった
○私は肩がこらなくなった
○健康診断でバツがなくなった

〇交感神経支配時間が少なくなった

私の２度のヒドイ生活を振り返ってみると、１日24時間で18時間くらいは、交感神経支配の生活だったと思う。私は山が好きだ。何度も何度も山に登った。私は、クマに出会ったことがない。鹿や猿は何度も何度もある。クマはない。注意しているわけではない。小川の横の樹が、クマに掻きむしられているのを、それも、ほんの直前だろうと思われる状況などにも遭遇したが、クマに出会ったことがない。
私は、多分、クマに出会うと、いきなり交感神経になると思う。山でも、キレットを通り越える時などは、交感神経になっていることがわかる。
私の鼓動は大きくて速くて、私の耳に聞こえる。
そもそも、食糧を得なければならないから、私は、交感神経を得たのだと思う。鹿の方が自分より強くても、鹿を獲らないと、家族が暮らせない。火事場のバカチカラだ。
フツウに暮らすのだったら、そんなものは必要ない。
高い樹に登って、実を採らないといけない。海で魚を獲らないといけない。
そもそも、交感神経とは、食糧を得ることが難しいから、私のゲノムが開発したものだ。
私が、クマに襲われたり、自分を防衛する時にも、交感神経は便利になる。

ひょっとすると、クマより速く走れたりする。交感神経がなかったら、とてもムリだ。
しかし、火事場のバカチカラの最中に、トイレに行きたくはならない。眠くならない。横になりたくはない。
トイレに行きたくなったり眠くなったりするのは、火事場のバカチカラの最中ではなくて、フツウの時だ。私にとってフツウの時は、副交感神経支配の時だ。
１日18時間も、交感神経が続いていたら、私は、消耗が激しい。海に潜ってサザエを獲るのだが、何度潜っても、１つも探せないと、ホントに消耗する。ヘトヘトになる。
現代では、コンビニ行けば、お金さえ得ていれば、サザエを得るに匹敵することが、ラクにできる。火事場のバカチカラを使わなくてもできる。
私は、食糧を得るためではなくて、自分の仕事をするために、わざわざ交感神経にしていた。それも１日18時間もだ。１日18時間もクマに連続して出会っていた感じである。私は、緊張して仕事を続けていた。
仕事をさせられていたわけではない。わたしが自分でやった。そうしたかった。
私が、２度のヒドイ生活で、痩せてしまったことは、当然だろう。消耗が激しい。大量のエネルギーを使ってしまう。交感神経支配では、ミトコンドリアが激しく動くのだが、ミトコンドリアが激しく動くと、熱が出て、汗が出る。ミトコンドリアのエサは、白色脂肪細胞だから、私が蓄積している脂肪細胞を、使いきってしまう。
私のミトコンドリアは、エサがなくて困っただろうと思う。交感神経を維持したくても、できなくなる。
人は、凄いものだ。
豹は、こんなバカなことはしない。
ガゼルを襲う時にしか交感神経にしない。豹が１日18時間も交感神経支配だったら、豹は、生き残れない。
人は、おかしな頭脳を持ってしまった。頭脳が、豹がガゼルを襲う状態に等しいことを、自分でつくり出してしまう。
私は、なんであんなに必死になって仕事をしたのか不思議である。今から考

えると不思議だ。
私の幸福感は、強い情熱を注げることを多く持っていたら幸せだというものだ。
だから、私の幸福感のために、必死になって仕事をした。もちろん、私が、その仕事によって、恩恵を受ける対象を愛していなかったら、強い情熱を注ぐことにはならない。
私が不思議に思うのは、なぜ必死になって仕事をしたかではなくて、なぜ、１日18時間も交感神経支配の状態を保たないと、仕事ができなかったのかということだ。
私は、今だったら、多分、３時間の交感神経支配で足りるだろう。
多分、私は、上達した。発達している。未発達だった２度のヒドイ生活を残念に思う。
やはり、私は、学習を重ねた。修業になっている。誰をもお手本にしているわけではない。
なかなか、うまくはいかない。
体力が充実している時期には、技がまだ伴わない。技が伴ってくる時には、体力が衰えてくる。
人は、なかなかうまくはいかない。
私もだ。
私の粘土のシステムは、副交感神経支配の時に、働くことが多い。交感神経支配の時の免疫は、防御の免疫である。私が、リスクを負っていることをゲノムは知っている。私がクマに一撃をくらったらいけないので、その時の、免疫を用意している。
私が副交感神経支配の時には、クマに一撃をくらうことはないので、身体を修復する免疫が動く。
私のゲノムは、よく考えているのだ。
粘土のシステムの再生システムなどは、ほぼ、副交感神経時にしか動かないだろう。クマと出会っているのに、「再生します」は、おかしい。新たに壊される可能性が高いのだ。
交感神経支配の時間がながいということは、私の、粘土のシステムが、正常に動くタイミングが少ないことになるのだろう。

私は、今は、２度のヒドイ生活のような、バカなことはしない。私は、技も上達した。
私が、『ガンになったことがない』を書けるのは、多分、交感神経支配の時間を少なくできるほどに、上達したからだ。集中する時間を短くできるようになった。
私は、２度目のヒドイ生活が、３年続いたのだが、もう、手の甲は、爬虫類のようになっていた。ただ、気だけが燃えていた。多分、典型的に、ガンに侵される状態だろう。ほんの少しの確率のことで、私はガンにならなかったに過ぎない。
とても、『ガンになったことがない』など、書けない。
私は、今はよく理解している。私の粘土のシステムを理解している。私は、粘土のシステムのジャマはしない。深夜に、粘土のシステムが再生作業をしているのに、ＡＫＢを歌って騒ぎたい欲望を、抑えることができる。

○横になる時間が圧倒的に多くなった

私は、今は、時々、お昼ごはんを食べると眠くなって、30分くらい横になることがある。眠ってはいないが半分眠っている。レム睡眠だ。
２度のヒドイ生活の時は、おかしな考えをしていた。ごはんを食べたから元気が出るからガンバルである。
すごくおかしい。
食糧を調達するためにガンバルがフツウである。
ごはんを食べたら、私が、いくらガンバルと思っても、私の身体は、ガンバらない。
あたりまえのことだ。
私は、逆に考えていた。
時々、空腹の時間に、グッドアイデアが多く出ることに、不思議がったりしていたものだ。
私は、自律神経と粘土のシステムを、よくわかっている。お昼ごはんを食べると、副交感神経になって、副交感神経の究極である、睡眠に向かうことを知っている。

私は、今は、自律神経のジャマはしない。お昼ごはんを食べると、眠くなるのを、つねって眠くならないようにするとか、コーヒーを飲んで、眠くならないようにするとか、そういうことをしない。
お昼を食べて、眠くなったら、時々は、ベッドに横になる。
出かけて仕事になると、なかなか難しい。だいたい、１時から会議がある。ミーティングがある。私は、必ず、副交感神経になっている。眠るわけにはいかない。
私は、２度のヒドイ生活の時には、睡眠時間をどうしたら短くできるかを勉強した。研究したわけではない。フランスの英雄の３時間説を信じていた。バッカじゃないかと思う。
１度目のヒドイ生活の時は、何度も徹夜をした。睡眠時間を減らす工夫をした。昼ごはんの後にベッドに横になるどころではない。夜だって、０時までに横になったことがない。月に30日は、会社の床に段ボールだった。
２度目のヒドイ生活は、恒常的に、睡眠時間が３時間か多い時で４時間だった。
私が、睡眠時間と、地球に平行になる時間が異なることを理解できたのは、２度のヒドイ生活をしていた、かなり後のことだった。
睡眠は、頭脳の休息のことだ。ソロバンの、ご破算のことだ。頭脳は、ご破算をしなければ、大事なことと消え去って欲しいことを整理できないだろう。
睡眠は、電車の中でもできる。座っていても眠れる。
粘土のシステムに組み込まれていることは、睡眠ではない。地球に平行になることだ。重力を解放することだ。睡眠とは関係がない。
睡眠と関係はないが、通常は、地球に平行になると、気持が良いので、副交感神経になって、究極の睡眠にも至ってしまう。
あたかも、寝ることを眠ると言ってしまう。
今は、私は、眠ることと寝ることをよくわかっている。
私は、今は、０時30分にベッドに横になる。どんな飲み会があっても、この時間を崩さないようにしている。途中でトイレに起きることはあるが、７時30分くらいまでは、目が覚めない。７時間は横になっていることになる。時には、６時30分の時があったり、８時30分の時があったりする。６時間か

７時間か８時間だ。私が夜に地球に平行になる時間のことだ。今はこうだ。ヒドイ生活の時は、３時間とか４時間だった。途中で、トイレに起きるようなながい時間でもない。
当時は、私は、睡眠時間だと思っていて、もっと短くできないか、勉強した。そういう、いまから考えると、おかしな本もあった。
多分、私の粘土のシステムを正常に維持するには、地球に横になる時間が、６時間か７時間か８時間必要なのだろう。わたしが、病気にならなかったり、ガンにならないことから逆算している。
あの２度のヒドイ生活をした私の時代に、こんなことがわかっていれば、私は、もっと多くのグッドな仕事を手掛けられたのにと思うと、残念だ。もちろん後悔などないが。

○眠れなくて困ることがなくなった
ついでに、眠りの話しだ。
私は、２度のヒドイ生活の時に、眠れなくて困っていたかというと、そうでもない。
３時間か４時間しか寝ないのだから、眠りと一緒になっていた。もともと、睡眠時間は、ホメオスタシスの要求によるものだから、フツウの人ならば、ほっておいても、眠ってしまう。
危ないので、私のように、０時30分にベッドに横になれば、睡眠を伴ってしまうと、便利である。安全である。
外を歩いている時に、眠くなっては困る。
したがって、眠れなくて困っていなかったのだから、眠れなくて困ることがなくなったと言うのは、おかしい。
少ないが、１年に何度かはあった。ほとんどは、悔しなみだを伴っていた。私は、挑戦者だから、私は、殺られる。牢屋に入れられることだって、頻繁にある。なぜだとかそういうことを書いていると、紙面がなくなってしまう。ホントは、そっちの方が、波乱万丈でおもしろい。
当時は、挑戦者なのに人間ができているわけではないので、殺られることを、甘んじて受けることができない。人を見ていたら挑戦者はできない。承

知しているのだが、どうしても人を見てしまう。
人が浮かんでしまうと、殺った人が目に浮かんで、悔しくなる。眠ろうと思っても、交感神経優位になって、眠れるものではない。
１年に何度かはあった。
そもそも、３時間か４時間しか寝る時間がないにもかかわらず、１年に何度かは、１睡もできない夜があるのだ。
今はない。
辛いことがなくなったのではない。挑戦者もやっているから、あまり変わらない。
よく承知しているだけだ。
より質素に暮らせるようになっている。
睡眠は、副交感神経の究極の姿だから、眠れないということは、副交感神経に移行しないことだ。
昔、私が、悔しくて眠れなかったことだ。
私の、粘土のシステムは、私が地球と平行になることを望んでいるから、私が悔しくて眠れないこととは、関係はないのだが、交感神経のままでは、私の粘土のシステムが困る。
私の粘土のシステムが、再生のプログラムを動かす時は、決まって、副交感神経の時だと感じている。お昼に、仕事で怒鳴り合っている時に、再生プログラムを動かしてしまっては、都合が良くない。
再生プログラムは、かなり長時間、身体が止まっていてくれた方が便利だ。
そんなことくらい、わたしのゲノムは、よくわかっている。
眠れないことは結果だが、眠れなくしている、副交感神経支配に移行できない出来事が、ワルイ。
私は、今は、辛いことがないわけではない。ただ、悔しくて、哀しくて、１睡もできないといったことがない。
もう、よく承知している。まんじりともしなくても、フツウのように眠っても、何も、事態は変わらない。
私が健康を害することの方が、私もだが、私の周辺にも、迷惑をかける。
私は、年に何度かあった、１睡もできないくらいの悔しさや哀しさを、受け止められるようになっている。更に、もっと辛いことがあれば、また、１睡

もできなくなるかもしれないが、今のところ、それはない。
私は、11時54分頃に、副交感神経に移行するのがわかる。私がやっているわけではない。私のホメオスタシスが、そうしている。私の粘土のシステムも、それに連動している。
私は、０時30分にベッドに横なって、呼吸数も少なく、血圧も低くなって、私の粘土のシステムが、再生プログラムを動かしやすくしている。
「眠れないで困っているんだけど」
こういって、相談するでもなく、話しかけてくる人もいる。
アロマをやっているとか、音楽を聴いているとか、様々なことをやっている。頭脳は、基本的に、筋肉が複雑になったから進化したものだから、筋肉を動かさなかったら、脳は疲れないから眠くならないと言うことにしている。
眠りは、副交感神経の究極の姿だから、お風呂に入って、一旦、交感神経にして、ゆっくりしていたら、副交感神経になって眠くなります。山と谷をつくることが大事ですといったようことも言ったりする。私には必要のないことだが、私が、眠れなくなったら、どうすればいいか、よく承知しているつもりである。
睡眠に達するのは、身体の全ての温度が同じになろうとすることだから、寝る時に、配慮した方が好ましい。足元がスウスウしたのでは、いつまでたっても、足だけが温度が高くならない。
コツがあるのだが、私は、使ったことがない。
私は、11時54分に交感神経から副交感神経になって、０時30分にベッドに横なると、知らない間に、睡眠にまでも達する。

○自分で調理ができるようになった

私は、ナイフを使うことが得意である。だから、リンゴの皮をすいすい剥ける。包丁で剥ける。怖がったりしない。私の手は、ナイフの傷だらけだ。子どもの頃だ。私は、子どもの頃、ナイフで工作をすることが趣味だった。何度親に取り上げられたかわからない。
それにもかかわらず、私は、ごはんを食べる用意を、自分でしたことがな

い。私の母親は、私に、包丁を持たせなかった。
だから、私は、アジを３枚におろすには、どうすればよいのか、頭にあるが、やったことがなかった。頭にあるという意味は、母親の手さばきが、頭にある。でもやったことがない。
パートナーの手さばきも、少し違うが、見慣れている。
私の２度のヒドイ生活では、明らかに、私は、栄養失調なのだ。母親はもう関与していなかったが、パートナーだって、口をはさめない。私が、自分勝手なのだ。
栄養失調になろうと、どうなろうと、私は、やり遂げたいことがあった。
だいたい、こういう生活スタイルは、ガンに向かっている。
私ができることは、カップラーメンのお湯を沸かすことだった。
私は、今は、多分、どんな食材も、自分で調理できる。自分で積極的に、「今日は自分がやる」と言う。
もう、15年くらい、自分で調理できるメニューが拡大している。最近は、マーボ豆腐に凝っている。パスタやピザにも凝っている。けっこうおもしろい。
私は、買い物にも行く。しかし、私は、パートナーと違って質素だ。私だけが知っている。明日はないかもしれないことを覚悟している。挑戦者なのだ。お金のために、心棒を曲げることはない。
質素に暮らし慣れていないといけない。
私はできるが、私とパートナーは異なる。
私は、自分で何でもできる。今はできるようになった。
私は、貧しいが、栄養失調になることはないという自信がある。
３食キッチリ食べないことはない。
私は、お昼の12時頃になると、体内時計が騒ぐ。お昼を食べないですませることはない。どんなに忙しくても、お昼を食べないことはない。朝は、ペコペコなのだ。コーヒーとパン１枚にマーガリンで、時々、ハムサラダがあったりする。
夜も、体内時計がウルサイ。
必ず、食事をする。
２度のヒドイ生活のようなことはない。食べたのかどうか、考えなければわ

からないような生活だった。
栄養失調はまずい。
私の粘土のシステムは、原料がなかったら、消去した大量の細胞を再生できない。特に、タンパクだ。
私のエネルギーが足りなかったら、私のミトコンドリアのエサがなくなる。
私の体温は、ミトコンドリアの働きがワルクなって、上がらなくなる。
私が、自分で調理できるようになったことは、すごく大きな出来事だった。
『ガンになったことがない』に決定的な出来事だった。
やっぱり、私のことは私にしかわからない。
私が、身体が欲しがるものを、自分で調理できることは大きい。決定的なことだ。
私は、栄養失調になることはなくなった。質素な食事でも、ゲノムが新しい細胞の材料に困ったり、ミトコンドリアが、白色脂肪細胞というエサがないから働けないと、ストライキをすることもない。
私の２度のヒドイ生活は、何度も、ゲノムにもミトコンドリアにも、ストライキをされたのだ。お金に困っていたわけではないのに。

〇海の近くで魚を食べて暮らした

『ガンになったことがない』ことに、食べ物は、決定的だっただろうと思う。最近、ガンと食べ物に関する本を読ませていただいたが、なるほどと思ってしまう。
私は、海の近くで暮らしていた。もう離れてすごい年月が過ぎて、私は、東京で暮らしている。
しかし、私は、肉食にならない。肉食という意味は、肉をどうしても食べたくなるという意味だ。そういう意味で言ったら、私は、魚食でもない。
私が、魚食でずっと過して、肉を食べることに、嗜好がないことは、グッドだったのではないかと感じる。
肉に嗜好が強くなるのは、樹上の生き物からここまできたヒトにとって、そもそもではないことだろう。タンパクは、どうしてもゲノムにとって欠かせないものだが、細胞を再生するのに、手に余るほどのタンパクは必要ない。

私には、肉食を中心にしたのは、アイスクリームが食べられるようになってからの頭脳の要請と同じような気がする。アイスクリームはなかった。肉がふんだんに食べられることもなかった。アイスクリームなど思いつかないし、思いついても方法がない。まだ樹上で暮らしていたヒトのことだ。
近年になって、アイスクリームが、ふんだんに食べられるようになって、アイスクリームを食べない日はない人だっているだろう。肉なんかは、食べない日がない人は少ないかもしれない。
私は、頭脳ではない。私は腸管である。腸管が私なのだ。
私が命を保っているのは、他の命を食しなければならないという、地球に生きる生き物の宿命を背負っていて、毎日、その宿命を貫いているからだ。
これが、私である。みみずと私は、たいして変わらない。
頭脳は、私の腸管をチャンと守るためにある。
ホントは、それ以外をやってはいけない。頭脳が、進化した理由は、膨大な筋肉を操作して、腸管を守ることだ。
しかし、ホントに近年、私は、腸管ではなくて、頭脳ではないかと思えるくらいに、頭脳が出っ張っている。
美しく見えるものに嗜好が向かう。腸管のコンセプトは、美しいとか、そういうものはない。おいしいものに嗜好が向かう。腸管のコンセプトに、おいしいなどない。
おいしいという意味は、腸管が、キチンと食事をして、身体が維持できて、腸管が守られるように、できたものだ。
しかし、あたかも、頭脳が私であるかのような錯覚をすると、おいしいことが、目的で目指すものであるかのように、思えてくる。錯覚なのだ。おいしいは、途中経過だ。
腸管は、温度が、３６・９度だろう。フツウの人は、そうだ。上下に１度も動かない。ホメオスタシスが上下１度も動かないように、操作をする。すべて、腸管のためだ。
アイスクリームは、よくわからない。腸管に、あんな冷たいものが入れば、温度が下がるだろう。
はっきり言って、頭脳は、腸管に反乱している。近年になってからだ。クーデターだ。私の中のリーダーを、腸管から奪った。

バッカじゃないかと思ってしまう。
生き物の掟がある。
他の命を食さなければ、命を保てない。そしたら、私の主役は腸管でしかないだろう。
頭脳がやっていることは、どうもおかしい。
私は、アイスクリームがキライではない。肉もキライではない。ガンとして食べないわけではない。しかし、それだけのことだ。嗜好はない。私は、どうしてもアイスクリームが食べたいわけではない。私は、どうしても、肉が食べたいわけではない。
アイスクリームや肉に嗜好があるのは、人の頭脳の要請なのだ。私の主役でない頭脳の要請を、本気で聞いてはいけない。
美しい写真はいかがですか？多くの誘いがくる。
私の、頭脳の嗜好に踊ってはいけない。
私は、腸管なのだ。
私は、肉は、アイスクリームと同じように、食べられなかったのに、食べられるようになった、おいしいものだと思う。頭脳の要請によるものだ。
人が、樹上で暮らしたことを考えると、近年になって、簡単になったからといって、おいしいからといって、主ではなかった食べ物を、主にすることは、おもしろくはない気がする。
人は、これからも変わらない。頭脳が、あたかも人であるかのようなふるまいをする。マーケティングなるモノは、頭脳と協力して、腸管に反乱する手法のようなものだ。腸管に嗜好はない。
ビタミンミネラルが足りないとか鉄が足りないとかの話しがあったりする。これは、嗜好ではない。おいしいことと鉄が足りないことは、バッティングする。鉄はおいしくない。
人だけではなくて、生き物は、腸管に反乱すると、長くは生きられない。ビタミンが欠ければ、ゲノムがたくさんミスをはじめて、ガンが多くなる。
これらのシナリオにウソはない。
しかし、頭脳の嗜好には、時々ウソがある。売れないと困る。
市場経済社会だから、それはそうだ。売れないと困る。
気がついて、「私は食物繊維」という人もいる。頭脳の嗜好に食物繊維など

ない。
私は、よくわかっている。
私は、昔、樹上で暮らした。食べ物も、木の実や葉っぱだ。地上に降りても、せいぜい、海で魚を獲ったり貝を拾った。鹿と戦うことなどしなかった。人は、ひ弱だ。山からサルが来ても、おまわりさんを呼ばないといけない。そんなひ弱なヒトが、ふんだんに、肉が食べられるわけがない。
頭脳は、ずっと白いごはんが食べられなかったから、白いごはんに嗜好がある。しかし、ひょっとして、ひえやあわなどの雑穀を食べないといけないことが、主なのかもしれない。精白米は、肉と同じなのかもしれない。白いごはんなど、近年だろう。
みんな、頭脳の要請なのだ。マーケティングの要請だ。
私は、腸管が私だと言い切れる。
私は、腸管に不利なことはしない。
腸管の温度を３６・９度に保てるように協力する。頭脳の嗜好よりも、腸管を気遣う。日本では、腸管を気遣うことは、少ない量でけっこう貧食になる。
しかし、私は、精白米を食べる。雑穀米を主にするほど、こだわった人ではない。
ただ、私の考え方が重要なのだ。私の主役は腸管である。頭脳の嗜好や要請は限りがない。土星の輪の物質が何であるかなど、どうでもいいではないかと思う。しかし、人は、人の頭脳は、行ってしまう。
そこまでやらなくていいと怒ってもやる。これは、人のエクスタシーだ。止めようがない。
「どうして１番じゃないといけないのですか？」
これは、正しいのではないかと思う。
ヒトは、どこからか、おかしくなっている。
私は、腸管が私だ。しかし、私は頭脳だと思う人が、どんどん増えているのだ。こんなバカなことはない。生き物なのだ。
『ガンになったことがない』
私は、食べ物にこだわっているから、ガンになったことがないとは言えない。そこまで、腸管のことに配慮して生活しているわけではない。私は、ア

イスクリームだって食べる。
ただ、私は、ここ15年くらい、ここに書いているように、食べ物の考えを、自分でかためた。そこが重要だと思っている。
私は、近年になって、便利になって、やっと嗜好に沿った食べ物が食べられるようになって、喜んではいるが、それを、主にすることはないと言っているだけだ。
精白米も肉食もアイスクリームも、みんな同じ類だ。

〇私は質素になった

私は、いつからか質素になった。質素ということばがおかしい。アフリカの紛争地域の人の暮らしを、質素とは言わない。何かおかしい。
私は、フツウの日本人の暮らし向きに較べて、質素だと言っている。
私に、よろいがなくなったことが、質素になった理由である。
昔、私は、収入を多くして、もっとよい生活をしたかった。今から考えると、ヒエラルキーの階段に惑わされていた。惑わされていたと言うと、ワルイ人がいるかのようだが、そうではなくて、私が、自分でおかしなことを目指していた。
今でも、東京には立派なホテルがたくさんあって、豪勢な食事が提供されているのを知っている。私は、ゼッタイに行かないなどと、言うつもりはない。
頭脳の要請はすごくて、もっともっとに向かう。
それは、私のよろいと重なっている。
「やっとここまできた」
ふさわしくと思ってしまうことが、よろいの概念だ。世界１になるかもしれない経済大国にふさわしくと思ってしまったことが、転落のはじまりだった。もう転落している。
よろいが無意味なもので、人にとって醜悪だとわかると、自分なりの暮らし方ができるようになる。
私は、よろいを脱いで、質素になった。比較して質素だと言っている。私の中では、豊かなのだ。何も困らない。毎日ビーフステーキが食べたいとは思

わない。
食べ物は腸管の要請によるものだが、食べ物にもよろいがあることがわかると、不思議だし、おかしくなる。
私は、幼い時から、ふぐをけっこう食べている。東京で暮らすと、フグ料理を食べることは、よろいが係っている。高級食材である。
私は、サンマと変わらない概念が、フグにある。フグ料理が食べられる人々というよろいがあることにも、気がついた。食べ物は、みんな、よろいと繋がっているのだ。
着るものも、同じである。
わたしにふさわしいは、わたしのよろいにふさわしいになっている。
私は、よろいがない。だから、たとえ総理大臣がソバにいても、「今日は雨が降るんでしょうか」と聞くだろう。渋谷に向かう山ノ手線の電車で、バギーに乗せられて私を見ているあかちゃんに、「どこに行くんだ？渋谷？」と、顔で話しかけられる。
よろいがないと、こうなる。
私の２度のヒドイ生活を考えると、もっと質素だったのかもしれない。私は、上昇志向があったのに、何度も、食事をしないことがあった。栄養失調だった。今時の栄養失調である。もし、仕事で目指すことがなかったならば、私は、キチンと、ふさわしい食事をしていただろう。それはそれで、肥満になったりしていたかもしれない。１度目のヒドイ生活の時は、よろいの概念を理解していなかった。
質素に暮らす意識がなかった。
今は、私は、質素に暮らす意識が高い。
私は、ガンになりたくなくて質素に暮らしているのではない。『ガンになったことがない』に、印象的なことを並べているのだ。栄養失調はダメだが、フツウに暮らすことが好ましい。日本におけるフツウは、質素という意味だ。
私が質素に暮らしているのは、私が挑戦者だからだ。私は、「何とかして欲しいんですが」、そういう要請を受けることを仕事にしている。
会社に勤めていた時から、自らそういう姿勢だった。
「自分の身を切ってもこの会社を守ったり立派にする」

歌舞伎のシナリオのような、今時おかしなセリフなのだが、挑戦者とは、そういうものだ。説明はできる。愛が溢れているのだ。愛は、人が動く押しボタンだから、大きな動きを、説明できないこともある。損得ではない。
高杉晋作や坂本龍馬を見ればわかりやすい。
必ず、改革を伴うので、不利になる人々から狙われる。例外なく殺られる。
私は、ずっと、挑戦者を目指してきたし、やってきた。自分が挑戦者であることを裏切ったことはない。
損得で動かないので、質素に暮らしておかないと、自分の頭脳に脅されてしまう。
私が、質素に暮らしている理由はともかく、私が、質素に暮らしていることは、『ガンになったことがない』に、無関係ではない。私の健康にグッドだと感じている。
当然のことなのだが、私は、肥満になったことがない。今までないが、これからのことは、自分にもわからない。自信があっても、先のことは、無意味のような気がする。

○１年３６０日はシャワーを浴びる

思いついたところから、書き並べている。
私の健康感は、昨日の私と同じ私であることが健康だというものだ。それを崩すのは、免疫が弱ったか、栄養が得られなかったか、休息ができなかったか、微生物の侵入を許したかになる。
この４つのことが守られていれば、私は、健康を維持できると思っている。
私の健康感だ。
粘土のシステムは、その具体的なものだ。
私には、シャワーの習慣がなかった。入浴することがお風呂だと思っていた。
シャワーの習慣になったのは、２度目のヒドイ生活の時だ。あまりの自分の臭さや、気持ち悪さに耐えきれなくて、シャワーでもいいからと思って、はじめた。私は、すごい肩こりさんであったので、入浴したかった。しかし、自分の臭さを、どうにもならなかった。

どこでどうなったか、自分にもよくわからない。シャワーは、入浴することに較べれば、簡単で時間も短くて済む。毎日でも、５分あれば、シャワーができる。
私は、もう、20年くらい、家のお風呂に入ったことがない。時々スーパー銭湯に行ったり、温泉に行ったりする。
すごい贅沢だと思って感心するし、日本はありがたいと思ってしまう。
しかし、私は、毎日スーパー銭湯や温泉に行っていたら、ガンになりにくいと言うつもりはない。自分に実感はない。
私は、20年くらい、シャワーで過している。３６５日で、５日くらいは、諸々の用事で、シャワーができないことがあるが、そんなもんだ。
私は、私にくっついてきている、細菌やウイルスを、シャワーすることで、洗い流していると思っている。私におけるシャワーは、細菌やウイルスを身体に入れないために、毎日欠かさなくやっている出来事だ。
私が、毎日シャワーを欠かさないのは、理由は細菌やウイルスだが、今は、晩ごはん後にシャワーをしないと、落ち着かない。
一般的には、入浴は、健康のためには、好ましいだろうと思う。
以前に、温泉地の人は、長生きではないかと思って、調べたことがある。統計がどうとか、そういうものではなくて、草津の街の人が長生きかどうか調べた。湯布院の人は長生きだったが、別府の人は、そうでもなかった。別府は、街が大き過ぎる。温泉に毎日入らない人の方が多いだろう。毎日、仕事が終わって、町営のタダの温泉があるくらいの小さな町でないと成立しないことだろう。
私の感覚では、温泉地の街の人は、間違いなく、長生きである。海外でも、私の調べ方がダメだろうが、温泉地の人は長生きだった。
入浴は、自律神経を、強制的に交感神経支配にするものだと理解している。自分の体温３６・９度よりも温度の高い所に入るのだ。地獄のようなものだ。
全身が同じ温度になったら、交感神経支配であっても、副交感神経支配になる。身体はそうなっている。
入浴するという意味は、全身を、同じ温度にするという意味でもある。全身が同じ温度になれば、睡眠に至る。

温泉で入浴の後で、眠くなってしまうのは、当然だろう。
つまり、40度くらいの温泉に入浴すれば、ムリヤリに、交感神経を副交感神経にする。そのまま、少し横になれるのだったら、最高だ。粘土のシステムにとって、最高に良い。
入浴は。このように、健康にプラスをもたらすと思っているが、私は、健康にプラスをもたらすことも必要はないと感じているので、毎日スーパー銭湯に行ったり、温泉に度々出かけることもない。
私は、３６０日くらい、欠かさず、シャワーをしている。

○風邪をひかなくなった
風邪は万病の元である。間違いない。
私は、２度のヒドイ生活をしている時代は、常に風邪ひきさんだった。風邪が流行ると、いつも覚悟した。すぐに移ってしまうんだ。
『風邪をひいたことがない』を読んでいただきたい。
私は、風邪ひきさんだったのに、『風邪をひいたことない』を書かせていただいた。
ここ15年とか20年のことだ。それ以前は、私は、風邪ひきさんだった。それも、熱を伴って、身体がだるかった。１番困るのは、頭脳が停止することだった。
私のような仕事をしていると、考えが進展しなかったら、仕事にならない。良いアウトプットも出せない。
風邪をひくと、頭が停止するだけならまだよいが、多分、粘土のシステムにマイナスの影響を与える。
特に、重力や紫外線や酸素や放射能などによって、壊されるか、細菌やウイルスが侵入して使いものにならなくなったか、粘土のシステムの再生ミスで間違えてできてしまった、私の細胞を、消去して再生する時が問題だ。
当然ながら、風邪ウイルスに侵入されて、その細胞を、消去する戦いを、免疫はしているのだが、免疫は、他にも、今日は、夏の海で、紫外線に叩かれたかもしれない。
しかし、私の免疫は、風邪ウイルスと戦うことに集中しないと、間に合わな

い場合もある。
風邪は、万病の元なのだ。私の紫外線に壊された細胞を、消さないで、積み残すかもしれない。再生の際に、コピーミスしてしまった細胞を、積み残すかもしれない。
しばらく風邪ウイルスとの戦いに忙しければ、私の消去しないといけない細胞は、ほっておかれる。
しばらくほっておかれたら、私のダメ細胞は、ガン細胞になってしまうかもしれない。
ガンになる確率が、最も高いだろうと、推測する。
風邪が長引けば、ガンになる確率は高くなるだろう。当然である。
私は、『風邪をひいたことがない』から、『ガンになったことがない』のだろうと思う。
私は、どうして風邪をひかなくなったのか、自分でよくわかっていない。だから『風邪をひいたことがない』を書かせていただいた。もちろん、『風邪をひいたことがない』を書いたから、私は、今後も風邪をひかないなどと、思い上がっているわけではない。
私は、私の粘土のシステムの素晴らしさに、感謝している。あの２度の、ヒドイ生活の時でさえ、私をガンという病気に、引き渡したりしなかった。フツウだったら、風邪をこじらせて肺炎になってガンである。タバコもまだやっていたのだから。
ものすごく反省している。もうムチャはしない。ムチャをしなくても、私は、少しは上達した。修業した。30分の集中で、かなりのことができるようになった。
私の素晴らしい粘土のシステムが、どうして出来上がったかが、そこが、よくわからない。
『私の粘土のシステム』が書けるといいのだが、何なのか、わからない。主役は、ゲノムと免疫である。それはわかっている。
私が風邪をひかないのも、この粘土のシステムが、風邪ウイルスに侵入された細胞を、確実に、今日中に、消去して、再生しているからだ。
「忙しいから明日にした」
ダメなモノを積み残したら危ない。

きっと、私の粘土のシステムは、生真面目で働き者なのだ。私は、すごく協力しているという自信がある。
私は、０時30分には寝る。１年に、０時30分に寝られない日など少ない。
粘土のシステムは、時間が足りなかったから、半分しかやってないとは、言わない。

○肩がこらなくなった
私は、肩こりがあったり、腰が痛かったりは、ガンに向かっているサインのように、思える。ゼッタイではないし、自分がそうだったから、感じているだけだ。私は、腰が痛かったことは少ないのだが、肩がこってどうにもならなくなる人だった。２度のヒドイ生活の時などは、ガマンができないくらいに辛かった。ホントに、辛くて、なみだが出てくる。
私は、ここ15年とか20年、肩がこったことがない。『肩がこったことがない』を書かせていただいた。
気がついたら、肩がこらなくなっていた。肩こりは、典型的な生活習慣であることがわかる。私のように、貧しいが３食必ず食べて、間食はしなくて、夕食の後に必ずシャワーをして、０時30分には必ずベッドに入る生活を15年も20年も続ければ、肩こりで辛くてなみだしていたりしても、いつの間にか、肩こりはなくなる。私は、多分、こうなった。
私は、やりたいことがある。私のコンセプトがある。私は、クリエイティブと挑戦が大事だ。
それなのに、私は、クリエイティブではない時間が多くて、ガッカリしたものだ。もう減退していくのだと、諦めかけたこともあった。
しかし、今は、ゼンゼン違う。私がクリエイティブを保つには、健康が１番なのだ。
２度のヒドイ生活の時代は、やりたいことを成し遂げるには、時間をつくることだった。時間が足りない。寝る時間を縮めた。バッカじゃないかと、今は思う。
30分の、集中できる時間のありがたさを知らなかった。
今は、よくわかる。ごはんを食べて副交感神経になっていたら、グッドアイ

デアが閃かないことを、よくわかっている。
こんな単純なことが、よくわからなかった。
だから、私は、延々とムリな時間を、集中もできないのに、集中するフリをして、自分を苦しめることなどない。今はない。
今閃いていないけれど、30分後には、必ず閃く。
そんなことができなかった。だから、延々と続けて肩がこる。
肩こりと同じように、腰が痛い人の数が多い。私は、どういうわけだか、腰痛の経験がないから、『腰が痛くなったことがない』を書きたいのだが、躊躇している。
腰痛も、いろいろある。脊柱を痛めての腰痛などは、生活習慣のことではないので、私が、腰が痛くなったことないと言っている範疇外のことだ。
世の中の、腰が痛い人は、ほとんどが、腰のまわりの筋肉疲労によるものだ。ある意味では、肩こりと似ている。
多分、私が、肩こりに辛くてなみだした人でありながら、いつの間にか、肩がこったことがないになってしまうようなことだ。
腰が痛くてうなっていたのに、いつの間にか、腰が痛くなったことがないになる。私には、経験がない。しかし、生活習慣だ。貧しいが３食キチンと食べて、間食もせず、アルコールも少しにして、タバコもせず、夕食が終わったら必ずシャワーをして、０時30分にはベッドに入るような生活を15年続ければ、仮に、辛い腰痛があったとしても、腰が痛くなったことがないになるだろうと思う。私には、自信があるのだが、経験がない。ホントに、腰痛になったことがないのだ。
あの２度のヒドイ生活の時ですら、私は、腰が痛くなったことがなかった。
肩こりや腰痛は、病気へ向かっているサインだ。病気はガンに帰結する。最後は、粘土のシステムが破たんをする。

○身体は温かくなった

１度目のヒドイ生活をしている時に、いつも感じていた。身体が冷たい。床に段ボールで眠っていたので、冬などは、身体が冷たい。あたりまえなのだ。近くの銭湯に行ったりした。銭湯に行って帰ると、眠ってしまって、後

悔したこともあった。みんな、今は、よく説明できる。当時は、私は、自分の行動を、よく説明できなかった。
身体が冷たくなっていたから、身体がどうなっていたのか、当時はわからなかった。だったらどうすればいいのかもわからなかった。
少しくらい何かあっても仕方がないと、覚悟していたのだ。もし、ガンになっていたら、悔しくてなみだが止まらなかっただろうと思う。
私は、今は、「あなたが幸せだったら私が幸せだ」という態度だ。まるで、青春ラブストーリーに出てくることばだ。誤解されるから、ことばで言う場合だってある。
恥ずかしかったが、次第に、恥ずかしくなくなった。事実だからでもある。
報酬が多いから必死にやることなどない。たまたま、愛したら、やる。貧しくてもいいから、３食食べる報酬さえあればよい。それ以上はいらない。
多いと、断れなくなる。
私は、挑戦者だ。ダメなものはダメと言う。
しかし、１度目のヒドイ生活の時は、わたしには、よろいがあった。私は、実績も欲しかったに違いない。違いないというおかしな表現になっている。
そうなのだ。私は、挑戦者だがよろいがあった。まだ、挑戦者としては、未発達な人だった。
だから、「あなたが幸せだったら私が幸せだ」という姿勢なのだが、理不尽さに、悔しなみだで、眠られなくなったりする。
今はないことが、当時はあった。
私は、曖昧なまま、病気になってしまう覚悟があった。挑戦者だから得がないから、利が少ないから気が乗らないなどということはなかった。
だから、身体が冷たいことは知っていたのだが、何もしなかった。
今は、私は、身体が温かい。感覚だけだが、圧倒的に、今は身体が温かい。
ここ15年くらい、私は、冬でも、コートを着たことがない。コートを持っていないわけではない。今年の最初に、雪の日に、韓国のソウルに出かけた。
観光ではない。マイナス10度だから、そのつもりで来てくれだった。
私は、私の世話をしてくれる人に申訳なくなるから、コートを引っ張り出した。グチャグチャだった、真っ直ぐにするのに苦労した。
私は、申訳ないからと言って、よろいを着た。私のためではない。そういう

よろいまで脱いでしまう必要はない。ソウルで、私の世話をする人が、マイナス10度の中で、私が薄い背中のない背広だけで歩き回ったら、困るだろうと思った。
私は、背広の背中に生地があるものを持っていない。
「これでいいのですか？」
背広屋さんがおかしなことを言ったのだが、そういうことだった。確かにマイナス10度だったが、車で移動して、ほとんどコートを着なかった。
私は、身体が温かい。15年くらいコートを着たことがない。
多分、私は、ミトコンドリアに感謝しないといけない。私には、多分、褐色脂肪細胞が残っている。
褐色脂肪細胞は、ミトコンドリアが集中して、数多く棲んでいる細胞が集まっているものだ。褐色に見える。
人では、生まれ出て、お母さんの３６・９度の羊水から、いきなり20℃くらいの温度の所に生み出されて、何もできず、ただじっとするしかない状況の中で、体温が、環境温度に近づかないように、自らのミトコンドリアがガンバって酸素を吸ってエネルギーを出す。湯たんぽなのだ。あかちゃんは、この湯たんぽがなかったら、生まれ出てすぐの寒さに耐えられない。
フツウは、大人になったら、褐色脂肪細胞は消える。必要はない。動けばミトコンドリアは働くから熱が出る。
時々、大人になっても、褐色脂肪細胞を残す人がいる。私は、多分、そんなマレな人に違いない。ミトコンドリアに聞かないとわからない。
私と共生しているミトコンドリアは、私の細胞の中に、１匹から万の単位の数だけいる。私の細胞は60兆個だから、ミトコンドリアの数は、天文学的数になる。
ミトコンドリアが、温度変化に弱いから、私の頭脳は、ホメオスタシスを形成している。
私に褐色脂肪細胞が残っているのかどうかわからない。
しかし、私は、褐色脂肪細胞の残し方などは、書けない。意図して残せるとも思えない。
ミトコンドリアは、母親からしか来ない。私は、これを知って、母親を観察した。アルコールに弱い。温泉には気分がワルクなるから入れない。褐色脂

肪細胞が残っていたら、温泉や入浴は苦手だ。私も、スーパー銭湯に行っても、ながく浸かっていられない。お金を損した感覚になる。
やはり、私には、褐色脂肪細胞が残っている。
スーパー銭湯に行って、お金を損した気分にはなるのだが、私は、スーパー銭湯に行く。それでも、一時的であっても、全身を、高温で同じ温度にすることは、私の身体に、安堵感を与える。

〇健康診断でバツがなくなった
２度目のヒドイ生活の時に、私は、健康診断で、10項目のバツがあった。健康診断などしたくはなかった。どういう結果になるかわかっていた。体重が５キロも少なくなっていたのだが、ヨロヨロしている感じではない。身体が健康ではないことは承知しているが、ここでギブアップするわけにはいかなかった。気力が勝っていた。
今は、私は、健康診断でバツがない。
したがって、私は、いまだに、再検査なるものをしたことがない。自信があって言っているのではない。どこかで、健康診断にバツがつくのだ。永遠などない。
あの２度のヒドイ生活の時代の方が、身体に勢いがあった。槍ヶ岳に、一気に登った。身体は不健康でも、身体に勢いがあった。おかしな時代だったのだ。多分、アンバランスの限界ギリギリだったのだろう。喫水がギリギリだった。
今は、槍ヶ岳に一気に登る自信はない。身体の勢いに自信はないが、健康診断でバツがない。
そうかといって、私は、健康のために、何かをやっているといった気分がない。何もやっていないからだ。
毎日シャワーを欠かさないが、健康のためにやっているわけではない。今は、そうしないと気分がワルイ。習慣なのだ。
私が、自律神経や粘土のシステムに詳しくなったことは、健康診断でバツをもらわなくなったことには、大いにプラスになった。自分で、だいたいわかる。

「多分、今年の健康診断でも、何もバツはない」
私は、３度も、電車の中で、倒れたことがある。一瞬だが、気を失った。
「病院に行った方がいいですよ？」
おばあさんに席を譲られて、気弱にお礼を何度も言った。ホントに自信を失う。
３度とも、同じ状況である。冬場の飲み会で少し多めにビールを飲んで帰る電車の中だ。
私の腸管が反乱した。反乱したとはおかしなことばだ。私の主体は腸管なので、腸管が、私に注意を促した。
「もう大丈夫だろう」
甘い考えで、スキなビールを飲んで、いい気になっていると、また倒れる。
血圧が低くなって、ミトコンドリアが、酸素が来ないと、怒っているのだ。
私は、横になれと言われているのだが、電車では横にならないからガマンをしていると、怒って、私を倒してしまう。
私は、よく承知している。
私は、真夏の暑い日の飲み会では、ビールを飲むが、冬場では、今は、ホットウーロンハイにする。腸管は、冷たくなるのを嫌う。
私は、だから、これからは電車で倒れることがないだろうと思う。自信過剰になっているわけではない。自分で実験をしている。
私は、昨日、高尾山に登ってきた。はじめてだった。私は、ずっと、高い山しか興味がなかった。近郊の山で、観光地というイメージがあって、興味もなかった。
朝の始発の電車の乗って、ケーブルカーも動いていない時間から、左端の、フツウの山を登るコースを歩いた。最近は、書き物をさせていただいている。ヒット商品の曳き人の仕事をさせていただいている。じっとして、パソコンと、終日格闘している。
しばらく、散歩も行かないことさえある。
「身体に良くない」
一緒に住んでいる人に言われる。
おかしなことなのだが、３度電車で倒れて、もう自分は倒れないだろうと言ってしまう。

私は、そういう人なのだ。気力が勝る人である。
思いのほか、３・１キロをすっと登れて、朝のうちに立川の駅中の焼きそばを食べて帰った。
このやり方だと、時間を半日は使える。
「身体に良くない」
こう言われ続けていたのだが、これだったら、気が向いた時に行けばよい。
11月なのに、紅葉には早かった。
こんなふうに、自分を実験できることは好ましいことだ。自分の健康のことを、客観視できることはグッドなことだ。私は、槍ヶ岳を一気には登れないが、槍ヶ岳は、登れそうだ。
私のパターンは、一生変わりそうもない。気力が勝って、身体を置き去りにする。今でも、同じだ。
ただ、少しは、年を重ねたし、修業もした。昔の私からは、『ガンになったことがない』を書けるなどとは、想像もできない。
自分を、客観視できるようになっていることは、大きい。それも、かなり、正確である。私のゲノムにバカにされたり、粘土のシステムに、知らん顔をされるようなこともなさそうである。
もう少ししたら、今年の健康診断に行く。
多分、私は、結果について、予想ができている。何もバツがない。わかっている。もちろん、ガンもない。
こういう自信過剰さは、ホントは良くない。しかし、健康に自信がないと、弱気に、自分の心棒まで曲げてしまうだろうことを知っているし、周りを見てきた。
幸いなことに、２度のヒドイ生活の時代にすら、不健康であったのに、喫水を逃れてきた。心棒を曲げるような、弱気に至らなかった。
どこかでダメになるのだろうが、健康には、強気でいた方が、心棒を大事にすることでは、好ましい。
心棒を失って、ただ流れて生きていることは、多分、ホントに辛いことだろう。

健康感

○昨日の私

私が、『風邪をひいたことがない』『肩がこったことがない』を書かせていただいて、『ガンになったことない』に挑戦しているのは、私の、健康感を確立させたことが大きい。もちろん、私の健康感だ。他の人に、何を言われたとしても、私の健康感だから、変えるわけにはいかない。

昨日の私と今日の私が、同じであるかどうかが、私の健康感だ。24才くらいの、生殖年齢のピーク以降の、私の健康感だ。

「ここから先は自分で考えてやってくれ」

「何も用意しない」

「早く子孫を残せ」

私のゲノムは、こう言っている。話したことはないが、確かだ。

何も用意しないことは、私が、次第に、粘土のシステムのチカラを弱めてしまうことに、何も手を貸さないと言っている。

細胞分裂は、私をゲノムが援助している作戦の、最たるものだ。手を貸さないことは、細胞分裂を止めてしまうことだ。

細胞分裂は、粘土のシステムの外側にある。粘土のシステムすら、細胞分裂によって、強化される。人の身体は、８才ごろに永久歯が生えてくるが、８才ごろ、すべてが完成するわけではない。８才にすべてが完成したら、24才くらいまでに、粘土のシステムのチカラは落ちてくる。

ゲノムは、よく考えている。生殖年齢にピークをもってきているのだ。順次、細胞分裂をする。歯は、８才で細胞分裂して、永久歯が生える。

生殖年齢以降では、何も用意されていない。あたりまえである。ゲノムの興味は、子孫にしかない。私を受け継がせることだ。

私が、高齢になってどう生きるかなど、自分で、考えて欲しいのだ。

結局、生殖年齢のピークまでは、私の粘土のシステムは、年々強化されていたのだが、生殖年齢のピークを迎えるとととともに、私の粘土のシステムは、年々衰える。毎日少しづつ衰える。人に例外はない。私だけが衰えるわけで

はない。
あたりまえである。
重力抵抗力など、細胞分裂のチカラがないのだから、衰えるに決まっている。
私は、時間単位で、粘土のシステムのチカラを、失っている。
大きく粘土のチカラを失うことは、病気になった証である。病気になると、一気に、粘土のシステムのチカラを失う。ガンというのは、病気の帰結のような病気である。
私も、残念だが、どんどん、粘土のシステムのチカラを失っている。
粘土のチカラが上がっているように見える場合もあるが、それは違う。
私が、以前に、スポーツジムに通いはじめた時、ヒップアップも再確認できて、元気になった。ホントは、ここが、粘土のシステムの私の落ち方の、ホントの姿だったのだ。私は、粘土のシステムに何もせず、粘土のシステムの崩れ方を、大きくしていただけだった。
例外はない。人は、右肩下がりで、粘土のシステムのチカラを失っていく。
つまり、昨日のわたしより、今日の私のチカラが、必ず落ち込むことだ。必ず、健康度が落ちることだ。
例外はない。ゼッタイと言える。
私は、24才くらい以降、私の粘土のシステムのチカラを、毎日弱めている。
そして、私の粘土のシステムを弱めている元凶は、重力を過度に受けていることと、休息をとらなかったことと、栄養補給がまずかったことと、身体への微生物の侵入を許したことだと思っている。
これが、私の、健康についての考えだ。

〇重力と戦う

生き物と地球は、戦っているように思える。地球は、生き物を、できるだけ早く、地球に戻そうとしている。あたりまえである。地球の大きさが、あの程度で良かった。もっとデカイものだったら、人は、立つこともできなかったかもしれない。地球に引きづり込まれる。
今でさえ。地球は、生き物を、引き込もうと必死である。生き物は、必死で

工夫している。大きくなって、生き物同士の戦いを優位に進めたい生き物は、恐竜のようになる。理由はいろいろあっても、あれだけ大きいと、最後は、地球に負ける。微生物のように、地球のチカラを、極力受けないように、計算して、大きくならないで生きている生き物もいる。

多分、地球で生きるのならば、微生物の生き方が、理に叶っている。微生物のゲノムさえしっかりしていれば、地球上では、未来永劫の感がする。

人は、やはり、大きい。恐竜よりは小さいが、コンセプトは恐竜と同じである。１人１人では弱いが、集団になる技がすごくて、集団になれば、ワニだって倒せる。

それくらいに、人は大きい。人の大きさを脅かすほどの環境変化があると、人は、生き残れない。

生き残れない理由は、粘土のシステムにある。重力に耐えられなくて、潰れる。

重力を無にすることはできないので、過度な重力負担をしないことだろう。

人は立ち上がることで、豹に較べれば、大きな重力負担をしていることになる。できるだけながい時間、地球に平行になることが、過度の重力負担を防ぐことになる。

私がやっていることは、２度のヒドイ生活のように、３日連続徹夜などといった、地球にムダに挑戦をするかのような、おかしなことはしないことだ。今はである。

私は、０時30分には、１年３６０日、ベッドに入って、７時30分まで、横になっている。

私は、睡眠を伴っているが、睡眠を伴っていなくても、私は、０時30分から７時30分まで、ベッドで、横になっているだろう。

私は、時々、お昼ごはんを食べて、副交感神経になると、座ったまま、眠ることがある。明らかに、睡眠なのだが、ベッドに横になってしまうこともある。

なんでもよい。地球に平行になる時間が多いことが好ましい。私は、通常は、夜以外は、横になれない。

私は、昨日早朝、高尾山に登ってきた。１時間で頂上に着いてしまう。３・１キロの短いものだ。

私は、しばらく、散歩も行かないくらいに、文を書かせていただいていることと、商品のアイデアを考えることに集中している。散歩の時間も惜しんでいる。
私の、２度のヒドイ生活とは、根本的に異なる。しかし、運動しないことは、すごく気になる。２度のヒドイ生活をしている時は、１日１万歩を下ることがなかった。歩行数だ。運動しないことが気になったことなどない。
今は、下手をしたら、３日間３００歩という歩数も、あるではないかと思ってしまう。
心配は心配なのだが、重力のことでは、多分、壊すことがふさわしい細胞も、動くという負担がないので、壊れずに、積み残してしまうのではないかという不安がある。不安があっても、パソコンの前に座る時間が大事なのだが。
私は、今日の朝思った。多分、昨日の夜は、通常日の３倍くらいの細胞が壊れて再生した。私の粘土のシステムが、３倍は働いたのではないかと思ってしまった。
１日１万歩は歩きましょうという運動は、グッドなのではないかと思う。多分、ダメそうな細胞を、ダメ細胞にするだろう。運動という負担をしているのだから。これは、好ましい。
私は、これからは、時々、高尾山に、早朝登ってみようと思う。10キロくらい歩くことになる。それでも、12時には、パソコンの前に座れる。

〇重力対抗力

１日１万歩歩くことは、グッドな運動だろうと思う。私も、以前は、通勤時間がながかったこともあるが、通常の生活で、運動をしなくても、１日１万歩を下回ったことはなかった。
今は、圧倒的に少ない。
運動は、両刃の剣だろう。
筋肉組織や骨の組織にとっては、ニーズがなくなったら、自ら細って強化しないだろう。運動をするという意味は、筋肉組織や骨のＤＮＡに対して、ニーズを明らかにすることだ。それなりの対応をしてくれる。もし、全く運

動をしなかったら、ニーズがないと思って、それなりのことをしてくれない。
宇宙では、運動のニーズもなければ、通常生活でも、運動にならない。重力がないのだから、全くニーズがない。筋肉や骨は、他に理由があっても、最たる目的は、重力対抗力だ。地球の重力の範囲を出れば、重力対抗力である筋肉や骨は必要ない。骨などはジャマだ。硬いから動きを堅苦しくする。
地球に降り立ったら、重力に押し潰されて、クラゲのようになる。ペチャンコだ。
身体とは、そういうふうになっている。
私の身体のニーズのとおりに、粘土のシステムが、身体をつくっている。
ニーズがなければ、私は、クラゲになる。
運動は、ニーズを越えてやってしまうことがあることが、両刃の剣の逆側の刃である。膝の関節を痛めたりするのは、頻繁に起こることだろう。
私にはよくわからないが、健康のための運動であれば、重力対抗力を衰えさせないことが目指すことだろうから、最適な運動というものがあるに違いない。
私は、昨日、高尾山に登った。一気に３・１キロを登った。思ったより、フツウの山だった。ラクとか、そういうものではない。
私が、私の粘土のシステムにニーズを伝えるのに、最適な気がした。私は、今は、槍ヶ岳に頻繁に登るニーズを伝えても、私の粘土のシステムは、疑いを持つだろう。昔のニーズではないかと。
重力対抗力は大事だが、適度があるのだろう。

〇休息を多くする

私の、24才くらいから以降の健康の概念の話しをしている。まず、重力に、いかに対抗するかだ。私の粘土のシステムは、時系列で、そのスケールを小さくする。今日は、昨日の私より、スケールが小さくなる。逆はない。昨日高尾山に登って、元気になったかのように思ってしまう。しかし、この元気が、ホントは、時系列で下がった位置なのだろう。
ニーズがないと、粘土のシステムのスケールを、必要以上に小さくする。

私の２度のヒドイ生活では、私は、粘土のシステムのスケールを小さくしてしまった。私の健康の右肩下がりの角度を、大きく下げてしまった。
私の、重力対抗力が下がったのではなくて、私の、再生力が下がったのだろう。
ゲノムに聞かないとわからないことなのだが、私の重力対抗力は、それなりにあって、必要以上には、重力に細胞を壊されてはいなかっただろう。
しかし、私の粘土のシステムは、再生する時間が足りなかった。常にである。私は、24時間のうち、横になる時間が、実質３時間か４時間だった。
フランスの英雄も、すごい能力だったのだろうが、睡眠時間は削ってもいいが、地球に平行になる時間を削っては、どうにもならない。
私も、睡眠と休息を、同じ意味だと思っていたので、できるだけ、短くする修業をしていた。バッカじゃないかと思う。
幸いにも、２度目のヒドイ生活は３年だった。６年くらい続けていたら、私は、確実にガンという、病気の帰結にまで達していた。
昨日も、私は、０時30分に横になって、７時30分に起きた。朝起きるのが辛いとは思わなかった。高尾山に行ったので、10キロくらい歩いているのだが、なんともない。ベッドに入って何も覚えていないので、睡眠も同時だった。
２度のヒドイ生活の時に、今のように、自分の健康の概念を固められていたら、もっとすごい仕事ができただろうにと思うと、残念だ。
私の粘土のシステムは、多分、自律神経とは、平行になっている。自律神経が副交感神経支配にならないと、粘土のシステムの再生システムは動かない。あたりまえだ。山で熊に出会っているのに、「再生しますから静かにしてください」はない。
もしかして、粘土のシステムは、自律神経の配下にあるのかもしれない。ホメオスタシスと並列なのかもしれない。
粘土のシステムが、自律神経の配下にあることが、両刃の剣でもある。
自律神経は、私の動きで、変えることができるからだ。
フランスの英雄のように、睡眠時間を極力削るのはかまわないが、地球に平行になる休息の時間を削ってはいけない。私の２度のヒドイ生活も、同じだった。

多分、フランスの英雄や２度のヒドイ生活をしていた私のような考えをしている方は、数多いと思う。
副交感神経支配の時間が少ないことは、私の粘土のシステムの再生システムを動かす時間がないことになって、細胞は壊せるのだが、壊れた細胞を消去して再生する時間が足りないことになる。
私は、２度目のヒドイ生活の時には、身体が異常に臭かった。手の甲は、爬虫類のようであった。
私は、私の健康の４つのキーワードを、休息と栄養と免疫と微生物だと言っている。
重力対抗力を落とさないことは、重要なのだが、４つのキーワードから外している。理由はない。健康の対極に病気があるが、その病気という対極を考える時、休息少なさの方が、はるかに堪えてしまうからだ。

〇免疫力を衰えさせない

免疫は、粘土のシステムの、消去のシステムを担っているので、極めて重要である。健康のことでは、微生物の侵入を防いでいて、更に、意味が深い。
胎児や深海の生き物が免疫寛容であることを考えると、私の昔のゲノムが考えたことが、よく理解できる。
壊されるのは仕方がないと考えたのだ。壊されないようにと考えたら、私の身体は、貝の殻のようになっていただろう。動けない。地表にいるのは、動けておもしろいからだ。身体が貝の殻のようだったら、地表にいる意味がない。殻を捨てて、深海に入った方がラクだ。
私の身体は、簡単に壊れるようにできているのだ。
私の身体は、60兆個の細胞に分かれているので、私の身体を壊すという意味は、私の60兆個の細胞を、壊すことに等しい。
多分、毎日、１兆個に近いくらいの細胞が、壊れる。壊されやすくなっているから、あたりまえだ。１兆個かどうかは、ゲノムに聞かないとわからない。情報は開示されていない。
壊すのは、主として、重力や紫外線や酸素だ。壊れるに任せている。適度なのだ。もし、放射能などが溢れて、壊れる細胞が２兆個になったら、もう、

粘土のシステムは、崩壊する。壊れる細胞と消去して再生する細胞のバランスが崩れる。
大きな火傷をしたり、交通事故などでは、このような状況ができてしまうことだ。
免疫は、壊れたり、微生物に侵入されたりして、使いものにならなくなった細胞を消去することが、主たる役目だ。
もし免疫力が衰えたら、使いもにならなくなった細胞を、積み残してしまう。使いものにならなくなった細胞は、主として、壊れた細胞、細菌が侵入した細胞、再生ミスをした細胞である。再生ミスをした細胞は、ほっておくと、増殖して、ガンになる。
したがって、免疫力が落ちるという意味は、ガン細胞を消せないことにもなる。
少し高齢になってから、ガンという病気に帰結することが多いのだが、免疫力が衰えることと、等しい。
私のゲノムにとっては、生き物にとっては、厳しい環境である地表で生きているから、壊されやすくしている細胞の管理が、最重要である。命が尽きることと等しい。ゲノムの役割は、私を生き残らせることだ。
確かに、24才くらいの、最高生殖年齢に達するまでと、それ以降では、生き残って欲しい意欲が異なるのだが、それでも、基本的なゲノムの役割は、私が生き残ることだから、私の細胞が、新鮮でいられるように、働く。主として、粘土のシステムだ。
免疫力が下降すると、壊れた細胞を完全には、消去しないことになる。ここが、ガンに視点を移すと、最悪なことになる。ガン細胞がガンという病気に発展するかどうかは、免疫力が最悪だったということばと、等しいということになる。
免疫力は、１日たりとて、弱めたらまずい。
私は、２度のヒドイ生活の時に、身体中に、多くのガン細胞を抱えていたと言っている。
間違いない。
私は、休息時間が少なかったので、壊れた細胞を消去できなかった。壊れた細胞を積み残して、私は、臭くなっていた。私は、多分、もう少しガン細胞

が大きくなったら、免疫では消去できないところまできたことが、何度もあるのだろう。ゲノムに聞かないとわからない。
私の免疫力は、かろうじて、私の使いものにならなくなった細胞を、ギリギリで消去できていたのだろう。私は、ガンという病気になってしまう生活をしていたのに、ガンという病気にならなかった。
理由は、この、ギリギリの免疫力だったと信じている。
使いもにならなくなった細胞の消去は、副交感神経支配時の免疫のことだ。
免疫ということばを使うとややこしい。私は、粘土のシステムの方がわかりやすい。人に統合している考えだ。
私が、今言っているのは、粘土のシステムのことだ。ガンは、完全に、粘土のシステムの破たんである。
一方で、私は、山でクマに出会ったような時のために、食糧を採取しないといけない時のために、火事場のバカチカラを用意している。交感神経だ。
交感神経時には、傷を負うことも多いので、細胞に不必要なモノが、侵入する可能性がある。その防衛をしているのも、免疫ということばになっている。
おかしなもので、同じ免疫ということばだが、全く役割が異なる。
この、交感神経時の免疫がなかったならば、すごくメンドーなことになる。
クマに引っかかれて、そこから細菌が侵入して、２兆個くらいの細胞が使いものにならなくなって、粘土のシステムが破たんして、私は、身体の全システム停止に追い込まれるかもしれない。現実には、クマではないが、交通事故などで、頻繁に起こっていることだ。
この交感神経時の免疫も、極めて重要である。
免疫力を弱めることは、即、私の健康のグラフを大きく下げることに等しい。

〇栄養失調もガンになる

私の健康の概念は、２度のヒドイ生活の時に、ほぼガンだっただろうに、生き残って今がある経験に基づいている。
あのヒドイ２度の生活がなかったら、私は、健康のことなど考えなかった。

研究の対象にもしなかったかもしれない。私は、それ以降、『風邪をひいたことがない』し、『肩がこったことがない』し、今『ガンになったことがない』を書いている。
自信過剰気味だから、イヤな感じがある。明日、病気になるかもしれない。いつか、そんな日がくる。
私は、２度のヒドイ生活で、最も反省しないといけないことは、休息だと考えている。だから、今は、３６０日は、０時30分にベッドに行って、７時30分くらいまで、横になっている。睡眠を伴っているのは、たまたまだ。
次に反省しないといけないことは、栄養失調だったことだ。私は、５キロも痩せた。ほとんど、白色脂肪細胞は無に等しい。わたしと共生しているミトコンドリアは、毎日、嘆いていたと思う。エサがないのだ。ミトコンドリアのエサだ。
今時栄養失調などはおかしい。コンビニに行けば何でもあるしコンビニもどこにもある。
私は、それでも、時間がなかったのだ。１日合計で10分だった。食事の時間だ。お昼などは、２日に１回食べればいい方だった。
私は、忙しくて時間がなかったから、食事を食べなかった。栄養失調だという意味は、食べる量が少ないから、ビタミンミネラルやカルシウムも少ないという意味である。
私は、お金がないので食べるものを買えなくなって、栄養失調になったわけではない。食べる時間がなかったのだ。
多分、困ったのは、白色脂肪細胞がなくなってエサがなくなった、ミトコンドリアだ。そして、タンパクが少なくなって、細胞の再生に困ったゲノムだろう。
ビタミンミネラルの微少栄養素も、ゲノムが困った。設計図を描くのに欠かせない。頭脳も困ったかもしれない。調整ができなくなる。
栄養失調になると、みんなが困る。あたりまえである。生き物は、他の命をいただかないと、自らの命を保てない。他の命から栄養をいただいているのだ。それが、命の宿命である。好ましいとかワルイとか、そういうものではない。地球で生きるという意味は、そういうことなのだ。
日本では、今時、栄養失調などは、おかしい。栄養失調よりも、栄養過多に

注意しないといけない。
近年、特に女性に多いのだが、ダイエットがブームである。韓国の女性をテレビで見かけることが多くなって、スタイルも良くて、肌もキレイである。日本の女性は、余計に、ダイエットに励みそうである。日本の女性だって、テレビに出ている人は、みんなキレイである。それなのに、ダイエットがブームになる。
低体重児として生まれてくるあかちゃんが増えていて止まらない。妊娠しても、出産後の体重減が気になるのだ。妊娠しているのにダイエットをする。おかしなことだ。
食べる量が少ないから、２度の私のヒドイ生活と同じ状態になる。栄養失調だ。ビタミンミネラルとカルシウムや食物繊維が足りなくなる。鉄や亜鉛なども足りない。
みんな微少栄養素だから、食べる量を減らすと、極端に少なくなる。
妊娠していたりすると、胎児に影響が及ぶ場合もある。
ダイエットして栄養失調になるのも問題だが、栄養過多で肥満になるのも問題である。
私の２度のヒドイ生活の時には、私の粘土のシステムは、再生システムのタンパクの量の少なさに困ったと思う。アミノ酸が少ないと、細胞をつくれない。壊れているのに、「壊したら再生できないから待ってくれ」と、ゲノムが言うのだ。免疫に、壊れている細胞であることはわかっているのだが、再生する原材料がないから消去するなである。私の細胞は、どんどん古くなって、新鮮でなくなって、臭くなっていく。ガン細胞も消去できない。

○肥満もガンになる

一般的に、これだけコンビニやスーパーマーケットが溢れている日本では、栄養過多になってしまうことが、フツウだろう。世の中の流れだ。栄養過多で肥満にならないように、自分を抑えられるのなら、これだけコンビニが増えない。あたりまえのことだ。
栄養過多は、どう考えてもシンドイ。肥満ではシンドイ。常に、米袋を抱えて生活しているに等しくなる。時には、10キロの米袋を抱えて立っている

ケースなどもある。
肥満になるのは、人間だけだ。人間の頭脳が肥満を呼ぶ。食べたい欲求である。人の主体は腸管だが、腸管は、おいしいという概念がない。喉ごしの概念などもない。したがって、アイスクリームなども食べようとは思わない。頭脳は、腸管とは別のニーズを持っている。
肥満になるのは、頭脳の欲求を抑えられないからだ。テレビで、多くのコマーシャルが流される。頭脳に誘いをかける。腸管が誘われることはない。日本に住むからには、栄養過多になって肥満になることを覚悟すべきだろう。それか、困るからダイエットだろう。
適度がなくなっていくかもしれないのだ。
肥満になって米10キロを常に背負って生活していると、地球に、必要以上に引っ張られる。あたりまえのことだ。幸いなことに、食べる量が多いから、微少栄養素が枯れることはないのだが、細胞は、重力に壊される。
ホントは、肥満分だけは壊される必要はない。他の臓器などは、壊される必要がない。しかし、一緒に壊されてしまう。壊されると消去して再生しないといけない。粘土のシステムだ。粘土のシステムの範疇に入ると、再生ミスも欠かせない。肥満だと、ホントは、そこまで細胞が壊れなくてもよいのに、不必要に、壊れてしまう。壊れると再生ミスが伴う。ガン細胞が多くなる。ガン細胞があれば、ガンになる可能性が多くなる。
肥満だと、どうしても、ガンになる確率が、上がってしまうのだ。あたりまえのことだ。
私は、ずっと、栄養失調側で生活してきた。クリエイティブが自分の生きるコンセプトになってからは、交感神経時にしかグッドアイデアが出ないことを、おぼろげながらわかってきて、空腹を好んだ。仕事でも、19時ごろから、グッドアイデアが溢れたりしていた。
ずっと、栄養失調なのだ。
したがって、私は、２度のヒドイ生活の時には、多くのガン細胞を抱えていたに違いないが、栄養失調時のガン細胞なのだ。
私は、栄養過多時の、肥満時のガン細胞の経験がない。経験はないが、粘土のシステムから考えると、肥満の方が、ガンになる確率は、高いだろう。ホントは50キロでいいのに90キロもあったら、40キロ分は、地球に、余計に

引っ張られて壊される。余計に壊された細胞分だけ、再生ミスが増える。ガン細胞が増える。
私は、肥満の経験がないが、容易に、肥満時のガン細胞の発生を、考えることができる。

〇周辺からウイルス細菌を減らす
私の健康感の話しをしている。わたしにとって健康とは、昨日の自分が今日も同じ自分であることだ。24才くらいから以降の健康感だ。
私は、24才くらいから、ずっと、右肩下がりで、健康度が落ちていく。健康度が上がることはない。したがって、急激な落ち方をさせないことが、私の健康を大きく引き下げない技だ。一般的には、病気にならないことだ。
キーワードは、休息と免疫と栄養と微生物だ。
多分、私が命を支えられなくなるのは、私の身体が、ウイルスか細菌の巣になってしまった時だ。
肺がウイルスなどに支配されたら、肺炎と言う。臓器の名前ではなくて、私を襲ったのは、細菌かウイルスだ。
私の免疫力は、右肩下がりで、どんどん落ち込むから、私の身体が、ウイルスか細菌をやっつけられなくなる。
私は今よりももっと、免疫力が落ちて、『風邪をひいたことがない』などとは言っていられなくなる。また私は、昔に返ることになる。風邪ウイルスの侵入を簡単に許すのだ。いつかは、こうなる。
ウイルスと細菌対策では、３つに分けて考えないといけない。
１つは、私の周辺からウイルス細菌を少なくすることだ。
２つ目は、食べ物を腸管から吸収する時の細菌の侵入を防ぐことだ。
３つ目は、ウイルス細菌が身体に侵入したら、免疫が発動して、すぐにやっつけてしまうことだ。
１つ目の、身体の外のウイルスや細菌を少なくすることは、私はいくつかやっていることがある。
私は、３６０日はシャワーを浴びることで、大いにプラスになっていると考えている。私の身体にくっついたウイルス細菌のことだ。

私は、洗濯もけっこう頻繁に行う。大事だと思っている。私の衣服にくっついているウイルスや細菌だ。
私がうまくできないのは、環境の掃除である。水回りは、けっこううまくやってると思うのだが。
もう１つ重要なことがある。
私は、鼻でしか呼吸をしない。２度のヒドイ生活をしていた時は、口中を冷やしたいから、わざわざ口で呼吸をしていた時期もあった。口中が臭かったからだ。バッカじゃないかと思う。今は思う。臭かったのは、口中も含めて、細胞ゼンブが古かったからだ。口で息をしたら、ウイルス細菌がすぐに身体に入ってしまう。
せっかく鼻が、鼻毛までも用意して、グルグル空気を回して肺に入れているのに、そこでウイルスや細菌を止めようとしているのに、しかも、鼻汁に免疫まで用意しているのに、ラクだかといって口からガンと息を吸い込むことは、ウイルスや細菌を、招待しているようなものだ。
私は、いつからか、口では呼吸をしなくなった。もうずっと、口では息をしない。
私は、鼻水や鼻毛で、風邪ウイルスや細菌を止めていると信じている。
私は、高齢者の施設を２年間見学させていただいたことがある。みなさん、終わりが近くなると、鼻では、呼吸ができなくなる。１番の大きな理由は、私の２度のヒドイ生活の時と同じである。
「どっちでもいいじゃないか」
どっちでも良くはない。もし口で息をすることが良くないことを知っていれば、鼻で呼吸をする習慣が大事だと思っていれば、終わりになって、全員が、口で呼吸をすることにはならない。やはり、口で呼吸する方がラクなのだ。
マラソンをしたらわかる。苦しいと、口で呼吸したくなる。しかし、良くない。終わりを早める。

〇腸管の免疫

２つ目のウイルス細菌対策は腸管の細菌との共存のことである。

口から肛門までは、私ではない。私の外だ。私の外なのだが、外見上は、私の内にある。生き物は、みんな同じである。他の命を食さなければ生きられない宿命である。自分の身体の内側に、自分ではない、食べ物の通り道を設けている。口であり胃であり腸である。
私は、食べ物を食して、自分の栄養にするのだが、当然のことながら、私の腸などに、食べ物を蓄えれば、細菌などは、ほっておかない。エサに困らないからだ。１００兆匹を越える数の細菌が、棲むことになる。何でもない時にはそれでいいのだが、困ったことも起きる。
一方で、私が食した食べ物は、見かけ上の私の内側から、私に、栄養として移さなければならない。
これが、やっかいなことになる。
１００兆匹を越える細菌と、私が身体の内に吸収したい栄養は、大きさがあまり、変わらないからだ。
下手をしたら、栄養を吸収したいのだが、細菌までも、吸収してしまう可能性がある。こんなことを上手に間違いなくやるのも、免疫である。
だから、免疫が弱ったら、私の身体は、細菌が多くなってしまう。防げなくなる。
私は、このことも、よく知っていて、私は、冬場は、アイスクリームを食べない。飲み会も、冬場は、ビールを飲まない。ホットウーロンハイにする。日本のビールはおかしい。腸管の言うことを聞かずに、頭脳の言うことを聞く。０度がいいとか４度がいいとか勝手なことを頭脳は言う。頭脳の言うコトはどうでもよい。身体にいいとかワルイとか、考えていない。
腸管免疫が威力を発揮するのは、腸管の温度が、多分、34度くらいまでだ。ゲノムに聞かないとわからない。それ以下だと、栄養を吸収するつもりなのに細菌も一緒に入ってくる。
私は、高齢になると、腸管免疫力も弱くなって、体温維持力も弱くなって、身体の温度が下がる。私の身体は、細菌に溢れることになる。
今は、私は、温かい。ミトコンドリアもよく働く。
私は、はらまきもしている。これは、ヒット商品の曳き人の商品のモニターだ。私には、はらまきのニーズはない。お腹が冷えることはない。しかし、はらまきは有効だと思う。もう４か月くらい継続してはらまきをしている。

私は、ここは、ずっと守れるような気がする。私の腸管の温度が下がって、私の身体に細菌が、頻繁に侵入して、あたかも、冷血の生き物になるかのような状態にはならないと思う。今は自信があるが、フツウは、うんと高齢になると、多分、みんな、身体が細菌の巣になってしまうのだろう。私は、知っているのだからガンバル。

○身体に侵入したウイルス細菌

３つ目のウイルス細菌対策は、ウイルスや細菌が身体に侵入したら、免疫がすぐにやっつけることだ。
一般的に、免疫力が向上する食べ物なども、たくさん提案されている。
私は、特には、何もやってはいない。自分で実感がないからだ。一般的に、免疫力向上に効果があると言われている食べ物は、お米やパンなどではなくて、あまり、頻繁に食べるものではないようだ。
この３つ目のウイルス細菌対策は、ウイルス細菌の身体への侵入を許してしまった後の、最後の砦のようなものだから、ここの機能低下は、すごく困る。一般的には、風邪をひきやすいという結果になるのだろう。最後の砦が威力を発揮しないことだ。
私は、『風邪をひいたことがない』を書かせていただいた。もう、ずっと風邪を経験していない。風邪の薬も飲んだことがないし、薬局に、風邪のことで行ったこともないし、病院に行ったこともない。15年か20年くらいだ。
それ以前は、典型的な風邪ひきさんだった。誰かが風邪をひくと、わたしは、すぐに覚悟をしたものだった。
私は、生活習慣が、ものすごく変わった。
私が、生活習慣を変えられたのは、多分、私は、少しは修業ができて、何をやるにも、徹夜などしなくても、できるようになったからだと思う。余裕ができた。
私は、交感神経時でないとグッドアイデアが生まれないことを知って、食事の後などは、テレビを見たりしている。横になることもある。そして、１日のうちで、グッドアイデアが降りてくる時間を、知っている。その時の30分や１時間が、すごい貴重である。

以前は、そういうことが、よくわからなかった。何時間考えても、グッドアイデアが浮かばなくて、投げ出したくなることもあった。自信を失いかけたこともあった。
文を構成していても、アイデアが浮かばないから、文が進まない。
今は、よくわかっている。
少しながくなった。私が、風邪をひかなくなった理由の話しだ。
明らかに、私は、免疫力が落ちているのだが、風邪をひいたことがない。生活習慣の改善の方が、免疫力の低下よりも、上をいっていることになる。
多分、免疫力は低下するが、私の生活習慣が、免疫力の低下を、極力防いでいるのは、確実だろう。
私の身体に侵入してしまった細菌やウイルスをやっつける免疫は、粘土のシステムの使いものにならなくなった細胞を消去することの範疇のものだ。
最たることは、重力や紫外線や酸素や放射能などによって、壊された細胞を、検索して消去することだ。粘土のシステムで、ゲノムが、消去した細胞と同じものを再生するのだが、そこで再生ミスをして、ガン細胞になってしまった使いものにならない細胞も、この範疇である。そして、ウイルス細菌対策の免疫の３つ目の役割である、細胞もろとも、侵入したウイルスや細菌を、検索して消去することだ。
これは、最後の砦だから、ここでウイルスや細菌を消去できなければ、たとえば、肺炎になる。ＨＩＶを発症する。もろもろの、病気になる。病気の帰結は、ガンという病気になることが多いので、もし私が、ここを突破されれば、多分、私は、ガンになる。
たとえば、風邪ウイルスの侵入を許すことでは、東京で暮らしていて、風邪ウイルスの侵入を許さないことは、環境上あり得ないことだと思える。電車通勤しているだけで、もう、ムリだ。
だから、どうしても、この最後の砦まで、いってしまうことが多い。私も、今朝は風邪気味だと思うこともある。しかし、10時頃は、もう忘れている。こういう時は、最後の砦が動いているのだと解釈して、感謝している。
おかしなことだが、生活習慣の変化では、私は、スーパーマーケットに行くことが多くなったことが、大きいのではないかと思う。ずっとスーパーマーケットに行っていると、カボチャが旬だとかに気がつく。しかも安い。サン

マが安い季節がわかる。肉はあまり変化がないが、野菜や魚は旬がある。
ゴウヤが旬の時をスーパーマーケットで見なかったら、私は、ゴウヤを食べないだろう。多分、ゴウヤの苦味は、免疫を刺激するだろう。驚いて、働く。
私が、毎日、ステーキばかり食べていたら、免疫の最後の砦は、何もすることがないだろう。肉は、私に近いから、免疫が働く必要はない。ニーズがなければ衰えようとする。それが、私の身体の、みんなの基本的な考えだ。みんなとは、私の関節の滑膜であったりだ。あんまり歩かなくなったら、膝関節の滑膜は、少なくしようと、私のゲノムは考える。そして、急に槍ヶ岳に行くと、膝関節の滑膜を枯らして、しばらく、病院通いになる。
私の身体は、すべてこのようになっている。
私は、ゴウヤを食べない年はない。ニンニクは料理の味に深みを増すから、常に使っている。タマネギも頻繁に使う。
多分、私は、旬のものを、多くの種類の食べ物を食べることができるようになっていると思う。それが、人だろう。だから人になったとも言える。
逆に言うと、牛のステーキはおいしいけど、私の身体のニーズではなくて、頭脳のニーズなのだろう。ステーキばかり食べていると、私のゲノムは、免疫力を減らそうと考えてしまうのだろう。確実に、そうなる。
私が、スーパーマーケットに行く習慣ができたのは、やはり15年とか20年前だと思う。それ以前は、男は買い物でネギを持つのはふさわしくないと思っていた。
私は、風邪ひきさんで、身体の冷たい男だった。手の甲が爬虫類のようだった。
バッカじゃないかと思う。今は思う。私のよろいなのだ。
今は、私は、調理ができるようになった。楽しみになった。調理ができるようになったという生活習慣の変化よりも、スーパーマーケットに行く習慣ができたことの方が、免疫の最後の砦には、大きな出来事だろう。

ガンを小さくするシナリオ

○フツウに暮らせばガンにならない

ガンに至らないシナリオについて、ずっと述べてきた。
そして、ガンと戦うシナリオについても、述べないといけない。
しかし、私は、ガンになったことがない。
だから、私が、ガンと戦うシナリオを書いても、説得力はないのではないかと心配する。
しかし、私は、ガンになったことがないのだが、ガン細胞は、刻々とできており、日々、ガン細胞を消去することを欠かしたことがない。
粘土のシステムとは、そういうものだ。
そういうものではわからない。
私は、身体を柔らかくしておかないと、地表では動きにくい。おもしろくない。柔らかいと、重力に壊される。
仕方がないので、ジャンジャン壊されることを前提に、即座に、新鮮な細胞を、新しくつくれるシステムをつくった。これが、私の粘土のシステムだ。
豹だって、同じ粘土のシステムを持っている。
ガンとは、粘土のシステムが、いまだ、最適ではないことを表わしている。
まだ、進化中なのだ。
豹も人も、地表で動きやすくすることを、進化させるのに必死だった。そうしないと、重力や紫外線や酸素に負けて、すぐダメになる。アジのように、海に戻った方が、好ましい。
豹や人のゲノムは、諦めずにガンバッた。ガンバっている。
柔らかくしないと動きにくいのだが、柔らかくすると壊されやすい。人がつくるロボットでは、この、粘土のシステムが、永遠にできないだろう。これは、カミサマにしかできないものだ。人がつくるロボットは、常に金属で硬くて壊れないようつくる。橋やビルをつくるのと同じ概念だ。
カミサマの方が、すごい。
私のゲノムは、ガンバっている。

壊れやすくつくり過ぎると、消去して再生する細胞が膨大な数になる。現在は、私の細胞は、多分、１日に、１兆個くらいが、壊されるような仕組みになっているのだろう。ゲノムが計算してやっていることだから、ゲノムに聞かないとわからない。
これ以上、壊れにくくすると、人がつくるロボットに近くなる。壊れる細胞は少なくなって、消去して再生する細胞は少なくなるのだが、固い身体になって、体操競技やフィギアースケートやＫＡＲＡのダンスなどは、できなくなる。すごく、難しい。ゲノムの気持ちになると、１兆個の細胞の消去があるから、１兆個の細胞の再生をしなければならなくなって、数千とか数万とかもっと多くの細胞の再生ミスも仕方がないと、思ってしまう。
私のゲノムに同情してはいけない。
励まして、たとえ一億年先でもいいから、再生ミスをゼロにして欲しいと、お願いするしかない。
それがガンだ。
「再生ミスはしているけど、一緒に消去しているからガンにはならないはずだ」
「生活習慣がダメだからガンになる」
私が、一億年先でもいいから、再生ミスをなくしてくれと頼んでも、ゲノムは、こう言う。
そうなのだ、粘土のシステムは、よくできている。再生ミスも考慮してある。フツウに暮らせば、ガンには、ならないようにできている。

〇自己責任

私の２度のヒドイ生活は、典型的に、ゲノムが言う、「フツウの暮らしをしていればガンにはならない」の範囲の外の暮らし方だ。
ゲノムの言い方だと、「せっかく再生ミスも一緒に消去しているのに、ジャマをする」ことになる。
私の手の甲が、爬虫類のようになってしまったのは、典型である。私は、休息時間が３時間しかなくて、粘土のシステムを途中で、いつも止めていたに違いない。栄養だって少なくて、新しい細胞をつくる材料を欠かしていたに

違いない。栄養失調だったのだ。
確かに、ゲノムの言うとおりかもしれない。ゲノムは、粘土のシステムという最高のシステムを用意した。しかし、私は、ヒドイ生活をする。私の自己責任の問題だ。私のゲノムは、そう言う。
それでも、１億年くらい先には、再生ミスをなくしてくれというお願いを、断ることはない。なぜなら、私を生き残らせることが、ゲノムの唯一のコンセプトだから。しかし、一億年くらいのながい年月が必要である。
私は、ギリギリでガンにならなかったのだ。ホントに、ギリギリである。
今、あのようなヒドイ生活をすれば、私の免疫力が大幅に後退しているだろうから、喫水を越えてしまうだろう。私は、簡単にガンになる。
私のことはさておいて、日本の人は、多くの人が、ガンになる。みなさん、私のゲノムが言うように、「フツウの生活をしていればガンにならない」の、範囲の外の生活をしているのだろうか。疑問である。ゲノムに聞いてみたい。
もし、肥満はフツウの生活の範囲外だと、私のゲノムが言ったのならば、多くの方が、一挙に、「フツウの生活をしていればガンにならない」の外に出てしまう。今の日本には、肥満の方が多い。確かに、フツウの生活をしていれば、肥満にはならない。あたりまえだ。したがって、肥満になると、重力によって、より多くの細胞を壊されるから、再生ミスも多くなって、ガン細胞ができる確率を上げてしまう。
冷え性は、フツウの生活の外だと、私のゲノムが言うのだったら、それは困ったことだ。特に、多くの女性が、冷え性である。３人に１人は、冷え性ではないかと思う。
ゲノムのシステムでは、体温が低いと、使いものにならなくなった細胞を消去しにくくなる。免疫が、うまく働かないからだ。冷え性ということだけでガンになる確率を上げてしまう。肥満とか冷え性とかは、「フツウの生活をしていればガンにならない」の外にあることは、確かだ。生まれながらにして冷え性の人などいない。すべては、生活習慣の問題である。
睡眠時間の短い人も、日本の人には多い。これも、フツウの生活をしていればガンにならない」の外にあるのだろう。こんなことを上げていけば、いくつもが、フツウの生活の外にある。

「私はキチンとやっているのに、私のジャマをする」
私のゲノムは、こう言う。
それでは、ジャマをしなければ、ガンにはならないのか。
「あたりまえのことだ」
私のゲノムは、こう言う。
私は、どうなったのだろう。
あの２度のヒドイ生活で、私は、ギリギリでガンにはならなかった。
今同じことをしたら、粘土のシステムが弱くなっているから、私は、喫水を越えてしまう。
どうやら、私には、ガンになる喫水なるものがあって、それは、生活習慣らしい。私の現在の生活習慣は、ガンになる喫水の手前にあるのだろう。私の２度のヒドイ生活は、ガンになる喫水ギリギリだったのだろう。

〇ガンになる喫水

ガンになる喫水は、私は、自分で測れる。もちろん、血液の１滴から科学的に計測できれば、すごいことだ。
しかし、今の私ならば、自分のガンになる喫水をイメージできる。こんなことを言っていると、自信過剰のカミサマが怒ってしまうかもしれない。しかし、私は、少しは自信がある。だから、『ガンになったことがない』を、生意気だが書く気になる。
私は、眠れなくなったら注意しないといけない。身体が昔のように冷たくなったら注意しないといけない。シャワーするのがメンドーになったら注意しないといけない。０時30分にベッドに行きたくなくなったら注意しないといけない。３食食べたくなくなったら注意しないといけない。粗食を恥ずかしいと思うようになったら注意しないといけない。ニンジンの値段がわからなくなったら注意しないといけない。高尾山に行くことをためらったら注意しないといけない。
私は時間を惜しんでやるようなことがなくなったら注意しないといけない。
私は、どうしても、時間を惜しんでやりたくなってしまう。仕事熱心だ。私は、寝る時間を惜しいと思っていたし、食べる時間を惜しいと思っていた

し、お風呂の時間がもったいないと思っていた。
こういう人は、こういう人で、ガンになりやすいと思う。
「フツウの生活をしていればガンにならない」
私のゲノムが言っていることを、無視しがちである。時間を惜しんで何かをしたくなる。
私が典型だ。
今でも私は、時間を惜しんでいる。
しかし、私は、ガンなる喫水にはまだ遠いと、自分で思える。喫水だから、越えると、辛いことになる。いきなり、健康診断で、ガンですと言われてしまう。
私は、11時50分頃には、副交感神経になって体温が高くなって眠くなる。
私は、０時30分に、「ありがとう」と言って、ベッドに潜る。
これだけでも、崩さなかったら、私は、ガンの喫水は、まだ先にあると思って間違いない。
私は、ストレスがないわけではない。生きることに気にならないことがないわけではない。すごく多い。
私は、それらを、収めることができる。自分に収めることができている。

〇ガンになる喫水を越えた
もし私が、ガンになる喫水を越えたら、シンドイことになる。いきなり、私の粘土のシステムが再生ミスをした細胞が、自己増殖して、私の粘土のシステムの外に出てしまったのだ。
私の粘土のシステムの範ちゅう外になってしまった。
私のゲノムすら、コントロールできないのだ。
ガンだ。
私は、ガンという言葉とガン細胞という言葉を、分けて使ってきた。
ガン細胞は、粘土のシステムで、仕方なく、毎日大量にできるものだ。ミスした細胞である。しかし、粘土のシステムは、ミスした細胞もサーチして消去してしまう。これが、ガン細胞だ。
ガンは、粘土のシステムがサーチしても、検索できないくらいに大きくなっ

たことを言っている。
私が、『ガンになったことがない』と言っているのは、私の粘土のシステムの外になってしまうようなガン細胞を抱えたことがないと言っている。ガンだ。
ガン細胞は、本来、そこにあるべき細胞ではない細胞のことだ。再生ミスして、そこにある。細胞そのものは、おかしなものではない。その細胞が、そこにあることがおかしい。私には、シッポのデザインも残されている。シッポのデザインをミスして再生してしまうことも考えられる。これは再生ミスの確率の問題なのだ。
ひょっとして肺の細胞の再生をするはずだったものかもしれない。肺にシッポの細胞が出てくることになる。シッポの細胞そのもはおかしくはないが、肺にシッポの細胞はあり得ないだろう。
たとえばの話しだ。
細胞は、近隣の細胞とコミュニケーションをとれるようになっている。情報伝達なども、話し合ってやれる。しかし、そのシッポの細胞は、何もできない。何もできないが、生きているのだから、自分で、存在感を示そうとする。あたりまえなのだ。大きくなる。ますます、私の粘土のシステムの外になってしまう。
ガンがかなり大きくなったとしても、私の生活のジャマをしない限り、私は、ガンの存在を知ることができないだろう。
メンドーなことになるのだ。
私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」が、すごく重要なのだ。
ガン細胞やガンは、人間だけではない。豹にも起こり得る。しかし、豹は、ガンになって命を落とすより、食餌を得るための戦いで命を落とす確率が、圧倒的に高いだろう。
豹たちは、2足歩行に至らなかった。脊柱が地球に平行しているから、ヒトよりも粘土のシステムの動きが少ないだろう。そもそも、ヒトに較べて、細胞が壊される数が少ない。壊れる細胞が少なければ、消去する細胞も、再生する細胞も少ないから、再生ミスをする細胞も少ない。ガン細胞が少ない。
私は、豹のガンが多いかどうか知らない。想像を述べている。しかし、自信

がある。
ヒトは、やはり厳しい。しかし、粘土のシステムを最高にうまく使っている。
しかし、やはり、立ち上がっていることは、厳しい。重力に細胞が壊される。

〇粘土のシステムの内側に返す
粘土のシステムの外にあるガンをどうすればいいのだろうか。
粘土のシステムの内側に返すことが、最高のシナリオだろう。
私の２度のヒドイ生活の時には、多分、私は、多くガンを抱えていたと思う。ガン細胞ではない。ガンだ。私の粘土のシステムの範ちゅうの外に出てしまった細胞だ。独立して存在感を示そうとしている細胞である。細胞増殖して塊になっている。
私が、２度目のヒドイ生活を切り上げて、フツウの生活に戻ってしばらくたって、私の手の甲の、爬虫類のような模様は消えた。私の左右の耳の下は、紫色だった。一緒に住んでいる人に、気持がワルイと言われた。その紫色の斑点が消えた。いつ消えたのかわからない。私は、ガンがあったと言っているが、ゲノムに聞いたわけではない。総合的に判断してみると、１０００や２０００個のガンがあったと思っている。あのままの生活だと、そのガンは、更に増殖して、もう取り返しがつかなくなっていただろう。
しかし、私は、今は、『ガンになったことがない』を必死で書いている。追われるように書いている。不安なのだ。ガンになってしまったら、『ガンになったことがない』ことなど、書けない。私の自分の経験なのに、自分がガンになっても、参考にできない。
私は、確認していないが、ガンを消したのだ。以前の話しだ。
私の１０００や２０００個のガンは、どうやって消えたのだろうか。
答えは、簡単である。
私が、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」の、フツウの生活に、戻ったからだ。
私の２度のヒドイ生活は、私の粘土のシステムの、自然に加齢とともに落ち

ていくチカラよりも、大きく、落としていたのだと思う。免疫力などは、衰えるカーブが急カーブになっていた。
私が、ヒドイ生活を切り上げて、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」の、フツウの生活に戻った時、一時的に、私の免疫力が向上した。私の粘土のシステムのスケールが拡大した。本当は、拡大したのではなくて、そのスケールが、本来のものだった。私は、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」フツウの生活に戻っただけだ。
一時的に、私の免疫力は大きくなって、私の粘土のシステムのスケールが拡大したのだから、私の粘土のシステムの範ちゅうの外にあった、１０００個や２０００個のガンを、みんな、消去してしまったのだ。
私は、間違いないと信じている。

〇温泉で生活する

私が、１０００個や２０００個は、ガンを抱えていて、すべて消去したと言っているが、この方法で、ガンをやっつけることが、適切だと思っている。
私の２度のヒドイ生活の時には、ヒドイ生活をフツウの生活に戻すことで、私の免疫力や粘土のシステムを、一時的に拡大できた。１０００個や２０００個のガンくらい、なんでもなかった。
しかし、今度私がガンになったら、困ることになる。今私は、ヒドイ生活をしていないからだ。免疫力が、あるべき位置から、意図的に下がっているとも思えない。
それでも、基本的には、加齢による粘土のシステムのスケールダウンはあるのだから、消去を逃してしまうガン細胞だってあるだろう。私は、ガンの喫水を越えて、ガンになる。
どうすればいいのだろうか。
私は、多分、しばらく温泉にいる。
私は、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」フツウの生活をしてるが、それでも時間を惜しんでいることは確かだ。温泉で

ゆっくりした生活をするよりは、私の粘土のシステムの下りのカーブがきついだろう。私は、温泉で生活することで、一時的に、免疫力を上げて、粘土のシステムのスケールを大きくできるだろう。私の 2 度のヒドイ生活ほどの大きさではないが、少しは、スケールを大きくできる。
その少しは大きくなった粘土のシステムで、私のガンを退治できないかを試す。私は、必ずやってみる。断言できる。
私が、これからガンになることは、かなり厳しいものがある。今が、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」の、フツウの生活に近いからだ。
私のゲノムが、「理想に近い生活をしていればガンにならない」と言わしめるくらいの、生活をしないといけないのだろう。
私は、温泉宿で、すべてのプレッシャーを忘れて、電話もなく、パソコンもなくして、社会との連絡を絶って暮らすことが好ましいと思っている。
私は、朝、交感神経になって目覚めるのだが、着替えて散歩に行く。のんびりした散歩だ。目指すものは何もない。帰って、温泉に浸かって、温まることが好ましい。温泉を出て、ゆっくりすると、副交感神経になる。朝ごはんを食べる。ごはんと納豆と干物だ。味噌汁に野菜が 5 種類入っている。少ない食事だ。
私は、多分眠くなる。起きたばかりなのに、眠くならなかったらおかしい。ガンバルこともない。ゆっくり、外の景色をながめて横になっている。眠くなれば、眠る。
ゴロゴロしている。私は、時間を惜しんで何かをしようとするクセがある。それが、今は、良くない。温泉に来ている。
お昼になると、起きて、お昼のごはんを食べる。うどんを食べる。野菜が、異常に多くの種類入っているうどんだ。 8 種類くらい入っている。
お昼ごはんを食べると眠くなる。横になってゴロゴロしている。眠くなったら眠る。温泉に入る。何もしない。
夕食は、アユを焼いてくれるとありがたい。サラダに漬け物があればよい。たいして食べない。
夕食を食べると眠くなるが、眠くなれば眠る。ゴロゴロしている。
寝ようとしている時間に、温泉に入る。睡眠は、全身を、同じ温度にするこ

とだ。それが、睡眠のボタンだ。温泉に浸かっていると、眠くなる。そのままフトンに入る。22時にはフトンに入って、７時には起きる。９時間は横になっていることになる。お昼もあれだけ眠っているのに、不思議と９時間も寝てしまう。
私は、困ることがある。私のガンが消えたことを確認できないからだ。多分、温泉から、病院に通っているのだろう。
「不思議とガンが消えました」
こう言われることは確実である。
私は、温泉で生活することによって、少しは、粘土のシステムのフレームを拡大できたのだ。拡大した粘土のシステムが、私のガンを発見して消去したのだ。ガン細胞ではない。ガンを発見したのだ。私のガンが消えるということは、このこと以外にはあり得ない。マジックなどはない。魔術も忍術もない。

○米や小麦粉や肉は少なくする
ガンができているのだ。私は、医者に任せるしかない。
私にできることは、一時的に、粘土のシステムのフレームを拡大することしかない。今の私だと、ほんの少しだろう。私は、ここ20年くらい、私のゲノムの言う、「フツウの生活をしていればガンにならない」に適した生活をしてきている。
だから、私はガンにはならないと言っているわけではない。私は加齢するのだ。私の粘土のシステムは、スケールが小さくなっていく。
私は、ガンになる可能性がある。
その時に、一時的に、粘土のシステムのフレームを拡大する方法を、できるだけ多く考えておかないといけない。私は、特殊で、今は、フツウの生活をしているのだ。
温泉で生活することが好ましい。最も好ましいから、私はそうする。しかし、もし、温泉で生活するお金がなかったら、温泉で生活するに近いことを、自分の家でやるしかない。
私は、20年くらい、入浴したことがない。私は、ずっとシャワーである。し

かし、私は、ガンを抱えたら、入浴する。私の全身を同じ温度にしたいからだ。私の体温を高くしたいからだ。
そして、私は、スーパーマーケットに行く。旬の野菜を調べてスーパーマーケットに行く。精白米や小麦粉や肉などの、私の免疫が驚かないようなものは、少しにする。私の粘土のシステムは、私の食べ物が、次第に、食べやすいものに固定されているのを知っている。
宇宙にいたら、筋肉や骨が、重力のニーズがなくなったと思って、気配りをしてくれなくなる。私の身体は、すべてがこうなっている。私が食べているものが、免疫にラクなものばかりだったら、免疫のグレードを上げないどころか、降ろしていく。もう、道端の草など食べないと思ってしまう。
私は、免疫が驚きそうなものを選んで買う。スーパーマーケットで自分で買う。ゴボウが出てくればゴボウを買う。多くの野菜を食べる調理の方法を研究する。
食べ物は、大事だ。ガンを抱えたら、特に大事だろう。やりたいことは、粘土のシステムのスケールを拡大することだ。免疫のチカラが落ちているのだったら、できるだけ元に戻したい。元に戻すという意味は、粘土のシステムのスケールを拡大することだ。拡大ではなくて、落ち込み過ぎていた分を戻すことだ。
米や小麦粉や肉などは、免疫に刺激を与えることは少ない。米だけでお腹をいっぱいにするようなことは、私はしない。３００ｇの牛のステーキを食べることはないだろう。ガンを抱えてしまったら、少しずつでいいから、多くの種類の食べ物を食べようとする。もし、自分で買い物に行けたらグッドだ。ガンを抱えていても、諦める必要はない。
粘土のシステムのスケールアップができれば、ガンを消去できる可能性はある。
免疫力アップの食品が、いろいろ提案されている。私は、参考にさせていただくだろうが、だからといって、その食品に集中することはない。ニラやゴウヤやニンニクやゴボウやショウガなどなど、私が、食べにくそうな食べ物を多くする。それは確実だ。
私は、豹とは違う。肉ばかり食べているわけではない。それは、大昔からだ。私の身体は、そうなっている。雑食なのだ。

「樹の実が何年も不作で葉も食べるようになったんだ」
「樹の虫も食べるようになった」
「最初はイヤだったが」
「だから生き残った」
私のゲノムは、こう言いそうである。
だから、免疫も、多様になった。食べるものからのリスクも防がないといけない。
今、私が、同じ食べ物ばかり食べていたら、もう免疫の枠を狭めてもいいのかと、勘違いされてしまう。それは困る。免疫には、ガンを消去する役割もあるのだから。

〇粘土のシステムの内側にできない
もし私がガンを抱えたら、今よりもっと、粘土のシステムを拡大できそうな生活をする。確かだ。温泉宿で、何もしないで過すかもしれない。今よりももっと多くの種類の食べ物を食べるだろう。
私の粘土のシステムが、一時的にでも拡大して、私のガンを消去してくれたらありがたい。
それでも、私の粘土のシステムの範囲を越えている場合は、私には、どうすることもできない。
私の右手の薬指の骨は折れた。一時は、紫色になって、再生できるのか心配した。２度目のヒドイ生活の最中だった。保育園で、ちょっとした事故があって、子どもが鎖骨を折ってしまった。
私は、右手の薬指を引き替えてくれるように頼んだ。誰に頼んだわけではない。
私は、自分の不注意で、右手の薬指を折った。保育園の園長もやっていた。私の不注意ではないが、私の責任である。
私は、引き替えることをお願いしたので、病院へは行かなかった。右手の薬指は、全く、動かなくなった。
子どもの鎖骨は元に戻って、私の右手の薬指は、少しずつ、動くようになった。チカラがゼロだったのに、今は、誰もわからない。

私だけがわかる。曲がっているのだ。右側に少し曲がっている。多分、折れた部分を、他の骨が大きくなって、カバーしたのだと思う。
私の、粘土のシステムに感謝しないといけない。私のゲノムは、私を活かす方向で、あらゆることを考えて実行する。
私は、右手の薬指を引き替えてもいいと思っていた。いつか、薬指を、切り落とさないといけないだろうと思っていた。３カ月くらい、紫色の薬指のまま、包帯も何もしなかった。
もし、私の、粘土のシステムの外の出来事だったら、私の右手の薬指は、もうないだろう。覚悟はしていたから、悔しくもないのだが。
今の方が、少しは科学的に考えられる。
私の粘土のシステムの限界に近いことだったように思う。
その後、私は、左手の薬指を折った。山に入って、川を歩いていて、足を滑らせて、左手の薬指を、川の石にぶつけた。折ってくれと言わんばかりの滑り方だった。
お昼になって、強烈に痛くなって、大きく腫れた。山では、どうもできなくて、そのままだった。
左手の薬指を引き替える出来事は何もなかったのだが、私は、医者に行かなかった。
今見ているが、自分にさえわからない。
ホントは、良くない。私の考えは良くない。医者という、身体のことを研究して、修復することを手伝ってくれる専門家がいるのだ。任せることが望ましい。
私の粘土のシステムは、素晴らしいものだが、限度がある。
幸いにも、ガンを発見できたら、私は、専門のお医者さんにお願いする。私の粘土のシステムの範囲内にまで、ガンを小さくできるように、お願いする。あるいは、ガンを、切り取ってもらうことをお願いする。
最後は、やはり、私の粘土のシステムだろう。切り取っても、少しは残るだろう。小さくできても、消去はできない。私の粘土のシステムが、最後は頼りだ。
もし、ガンの専門家が、私の粘土のシステムのフレームを詳しく知れたら、もっと治療は、やりやすくなるのだろう。ガンの専門家は、自分は、患者

の、粘土のシステムのフレームの範囲内に、ガンを戻せればよいのだと、
思っているだろう。
なかなか、ガンの専門家と、私の粘土のシステムのコラボが難しい。

ガンになったことがない

〇ガンになったことがない

私は、いま、少しは、自分の身体のことを、科学的に考えられるようになって、私の、２度のヒドイ生活を、よく生き抜けたと、感心する。

２度のヒドイ生活の時は、何かのために、自分を引き替える覚悟があった。

こういう部分が、科学的ではないのだが、逆側に、自分を引き替える覚悟で挑んでも、自分の身体は壊れないという、なにかわからない、おかしな過剰な自信があった。

今から考えると、すべては、私の、粘土のシステムの範囲内の出来事だったのだ。それは、私が、計算できていたわけではない。作戦でもない。たまたまなのだ。

この、たまたまがよくない。

私は、残念に思う部分がある。

今のように、自分を客観視できていれば、私は、自分の粘土のシステムのチカラを落とさないで、その範囲内で、集中力を高めて、短時間にすごい仕事ができただろうと思うからだ。

やみくもに、何日も徹夜をして、闇夜に鉄砲を撃ち続けるようなことは、しなくても、良かった。結果には満足しているのだが、私は、危なかった。多分、粘土のシステムギリギリだった。

私は、あれだけ、風邪ひきさんで、肩こりさんだった。粘土のシステムのチカラを、小さくしていた。にもかかわらず、私は、生き残った。

私は、私の周辺すべてに、感謝しないといけない。

ここ15年とか20年とか、私は、しっかり考えないまま、生活してきた。そして、『風邪をひいたことがない』『肩がこったことがない』『ガンになったことがない』を書けるようになっている。私の中で、暗黙のうちに、２度のヒドイ生活を生き残った感謝や反省がある。そして、どういうわけだか、生活が、変わってしまったのだ。

私は、今あの頃に戻りたいが、それはできない。

人は、こういうものだろう。ただ、いまからでも、遅くはない。私は、クリエイティブと挑戦が、コンセプトだ。

『ガンになったことがない』

２０１１年

２０１８年

げんじあきら

『２０１７年５月ガン患者になった』を読んでいただきたい
『２０１７年７月ガンと闘っている』を読んでいただきた
『２０１７年12月身体からガンが消えた』を読んでいただきたい
『２０１７年12月ガン再発と機能減退と闘う』を読んでいただきたい
『２０１８年５月ガン再発と衰えと闘う』を読んでいただきたい
『風邪をひいたことがない』を読んでいただきたい
『肩がこったことがない』を読んでいただきたい
『あかちゃんからの手紙』を読んでいただきたい
『まゆ』を読んでいただきたい
『こころの色』を読んでいただきたい
『よろいってなんだ』を読んでいただきたい
『人と集団を滅ぼすもの』を読んでいただきたい

ガンになったことがない

著者　　　げんじあきら